قیمت فی شمارہ
30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

45

ماہنامہ عبقری ® لاہور

مارچ 2010 بمطابق ربیع اوّل 1431 ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

* تلاوت قرآن سے بلڈ کینسر کا خاتمہ
* حقارت اور نکتہ چینی کے اثرات بچوں پر
* شاہ نصیر الدین چراغ رحمۃ اللہ علیہ کے وظائف
* آخر بیٹی پیدا کیوں ہوئی لہٰذا......
* نیند، حافظہ اور نگاہ کا ٹانک
* مراقبے کی طاقت اور افادیت
* ٹائیفائیڈ کا نبوی جڑی بوٹیوں سے علاج
* درود شریف ابدی خوشیوں کا راز
* سبز چائے! بیماریوں سے بچائے
* ٹی وی کیساتھ دفن ہونے کا عبرتناک واقعہ
* دلکشی اور جلد کی دشمن حسن افزاء کریمیں
* سورۂ فاتحہ کے فضائل و کمالات

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر **9** جلد نمبر **4** مارچ 2010ء بمطابق ربیع الاول 1431 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

مارچ 2010ء

مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

پی۔ایچ۔ڈی (امریکہ)

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قیمت فی شمارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے

بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/360 روپے ہے۔اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری کا اندراج ہوتا ہے اگر زر سالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/360 روپے منی آرڈر کریں۔یا فون (042-37552384) پر رابطہ کریں۔رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تاکہ آپ کو مکمل معلومات دی جاسکیں۔اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔تاکہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے اور بار ہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دیں تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کا فائدہ ہوگا اور اس کو تعاون کی یقین دہانی کرائیں اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت۔

نقشہ مزنگ چونگی چوک (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) میں گوگا نیلام گھر اور سابقہ یونائیٹڈ بیکری کے ساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے

فہرست مضامین

صفحہ نمبر — عنوان

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

ضروری اطلاع حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر **042-37552384** یا موبائل نمبر **0322-4688313** پر وقت لیکر آئیں (وقت لینے کیلئے صبح دس بجے سے دوپہر بارہ بجے تک رابطہ کریں) ☆ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔موسم سرما میں کلینک کے اوقات دو بجے اور موسم گرما میں تین بجے شروع ہوتے ہیں۔ ☆ روزانہ صرف تیس لوگوں سے ملاقات ہوگی۔بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے، بحث سے گریز کریں۔ ☆ یہ شیڈول اندرون اور بیرون شہر سے آنے والے تمام ملاقاتی حضرات کیلئے ہے۔ ☆ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہو جائیگی۔ ☆ یہ شیڈول روحانی وجسمانی مسائل میں مبتلا افراد کے علاوہ تمام ملاقاتیوں کیلئے بھی ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں ادویات ☆ حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔رابطہ کیلئے موبائل نمبرز: کراچی کیلئے رابطہ: 0300-3218560 0301-2485447 راولپنڈی کیلئے رابطہ: 0333-5648351/051-5539815

دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن **78/3** مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

0322-4688313 ، 042-37552384

Website:www.ubqari.org

E-mail:ubqari@hotmail.com

محمد طارق محمود ناشر نے [illegible] سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

ظالم اور مظلوم کے درمیان اللہ صلح کرائیگا

حضرت انس رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کہتے ہیں کہ ہم نے ایک دفعہ نبی کریم ﷺ کو دیکھا کہ آپ ﷺ مسکرا رہے ہیں تو حضرت عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے پوچھا یا رسول اللہ ﷺ کون سی چیز ہنسی کا سبب ہوئی؟ فرمایا کہ میرے دو امتی اللہ کے سامنے گھٹنے ٹیک کر کھڑے ہوگئے ہیں۔ ایک اللہ سے کہتا ہے کہ یا رب! اس نے مجھ پر ظلم کیا ہے' میں بدلہ چاہتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ اس (ظالم) سے فرماتے ہیں کہ اپنے ظلم کا بدلہ ادا کردو۔ ظالم جواب دیتا ہے یا رب! اب میری کوئی نیکی باقی نہیں رہی کہ ظلم کے بدلے میں اسے دے دوں۔ تو وہ مظلوم کہتا ہے کہ اے اللہ! میرے گناہوں کا بوجھ اس پر لاد دے۔ یہ کہتے ہوئے حضور ﷺ آبدیدہ ہوگئے اور فرمانے لگے کہ وہ بڑا ہی سخت دن ہوگا۔ لوگ اس بات کے حاجت مند ہوں گے کہ اپنے گناہوں کا بوجھ کسی اور کے سر دھر دیں۔ اب اللہ تعالیٰ طالب انتقام سے فرمائے گا کہ نظر اٹھا کر جنت کی طرف دیکھ' وہ سر اٹھائے گا' جنت کی طرف دیکھے گا اور عرض کرے گا یا رب! اس میں تو چاندی اور سونے کے محل ہیں' موتیوں کے بنے ہوئے ہیں یا رب! یہ محل کس نبی اور کس صدیق اور شہید کے ہیں؟ اللہ تعالیٰ فرمائینگے جو اس کی قیمت ادا کرتا ہے اس کو دے دیئے جاتے ہیں۔ وہ کہے گا یا رب! کون اس کی قیمت ادا کرسکتا ہے؟ اللہ تعالیٰ فرمائینگے کہ تو اس کی قیمت ادا کرسکتا ہے۔ اب وہ عرض کرے گا یا رب! کس طرح؟ اللہ جل شانہٗ ارشاد فرمائے گا: اس طرح کہ تو اپنے بھائی کو معاف کردے۔ وہ کہے گا یا رب! میں نے معاف کیا۔ اللہ تعالیٰ فرمائینگے: اب تم دونوں ایک دوسرے کا ہاتھ تھامے جنت میں داخل ہو جاؤ۔ اس کے بعد آپؐ نے فرمایا کہ: ''اللہ سے ڈرو' آپس میں صلح قائم رکھو کیونکہ قیامت کے روز اللہ تعالیٰ بھی مومنین کے درمیان آپس میں صلح کرانے والا ہے''۔

جو میں نے دیکھا، سُنا اور سوچا

حالِ دل

ایڈیٹر کے قلم سے

(1) کچھ اللہ والوں کی باتیں عرض کرتا ہوں۔ حضرت حاجی امداد اللہ مہاجر مکی رحمتہ اللہ علیہ کے پاس کچھ لوگ آئے کہ حضرت آپ کے بارے میں ایک صاحب کہتے پھر رہے ہیں کہ میں حاجی صاحب کا داماد ہوں لوگ ان کی عزت کرتے ہیں تحائف دیتے ہیں بلکہ لوگوں سے اپنی دیگر ضروریات بھی پوری کررہے ہیں حضرت نے خاموشی سے بات سنی پھر فرمایا بھائی میری بیٹی نہیں ہے تو میرا داماد کیسے ہوگیا اگر کوئی شخص میری ذات سے دنیا کا نفع لے رہا ہے تو کوئی بات نہیں کہ میری ذات سے کسی کو نفع ہو رہا ہے۔ لیکن کیسا عظمت اور رعایت کا مزاج تھا ان بڑوں کا کہ ایسے شخص کے ساتھ بھی درگزر کیا جو ان کے نام سے دنیا کما رہا ہے۔

(2) حضرت شاہ اسحاق دہلوی رحمتہ اللہ علیہ کے پاس ایک شخص گیا کہ فلاں وزیر آپ کو خوب جانتا ہے اگر آپ رقعہ لکھ دیں گے تو میری نوکری لگ جائے گی۔ غریب آدمی ہوں تنگ دستی بہت زیادہ ہے حضرت نے فرمایا کہ وہ میرے بارے میں اچھا گمان نہیں رکھتا۔ کیونکہ اللہ والوں کے ہر دور میں دشمن ہوتے ہیں جس طرح دوست خود بخود بن جاتے ہیں اس طرح دشمن بھی خود بخود بن جاتے ہیں لیکن اس کا اصرار تھا کہ نہیں آپ کی بات وہ مانتا ہے اور آپ کی بات اور رقعہ نہیں ٹالے گا اس کے مسلسل اصرار پر آپ نے اسے ملازمت کے لیے رقعہ لکھ دیا۔

وہ خوشی خوشی اعتماد کے ساتھ رقعہ لے کر گیا اس وزیر کو دیا تو رقعہ پڑھ کر اسے غصہ آگیا اور اس نے حضرت شاہ صاحب کو گالیاں دیں یہ مایوس ہو کر واپس آگیا۔ حضرت سے معذرت کی کہ میری وجہ سے آپ کو گالیاں دیں گئیں۔ حضرت نے صبر اور تحمل کا مظاہرہ کیا۔ فرمایا پہلے آپ کے کہنے پر رقعہ لکھا تھا اب میری مرضی سے جاؤ اور ان سے عرض کرو کہ حضرت شاہ صاحب آپ کو سلام کہتے ہیں کہ اب تو آپ کا غصہ ٹھنڈا ہو گیا ہوگا۔ مجھ سے کوئی تکلیف پہنچی ہے تو اس کی سزا غریب کو نہ دیں اور میری وجہ سے اس غریب کو محروم نہ کریں۔ وہ ڈرتا ڈرتا پھر گیا اور یہی الفاظ بیان کیے وزیر جواب سن کر شرمندہ ہوگیا اسے ملازمت دی اور شاہ صاحب سے باقاعدہ معذرت کی۔

درسِ روحانیت وامن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

تجھے یاد ہی نہیں تیرے کونسے گناہ کی پاداش میں تیرا کونسا گناہ تیری نسلوں کو مل رہا ہے

مومن کے ایک ایک عمل کا زندگی پر اثر ہے جب مکہ جائیں تو جاتے ہوئے جو جذبہ دل میں ہے پہلی نظر کعبۃ اللہ پر پڑتے ہی اس جذبے پر مہر لگ جائے گی۔ ہمارے ایک دوست ان کے پاس ایک پرانا سا سکوٹر ہے جب سے میں نے شعور کی آنکھ کھولی ہے ان کے پاس وہی ہے پتہ نہیں جن لوگوں کے پاس ویسپا سکوٹر ہوتا ہے وہ چھوڑتے ہی نہیں حالانکہ بہت زیادہ بھاری ہوتا ہے۔ وہ بڑی عجیب باتیں کرتے ہیں ان کی باتیں مجھے سمجھ نہیں آتیں وہ کہنے لگے حاجی صاحب بسم اللہ' آپ تشریف لائے ہیں کوئی زم زم کوئی کھجور تو دیں۔ آپ عمرہ کر کے آئے ہیں ماشاءاللہ پھر خود ہی کہنے لگے کہ کپڑوں اور دوسری چیزوں کا اتنا وزن ہو گیا تھا کہ زم زم اور کھجوریں انہوں نے رکھ لیں۔ ہمارے ایک اللہ والے فرماتے تھے کہ جس دنیا کو چھوڑ کے گئے ہو وہاں بھی اس دنیا کی طلب لے کر آئے ہو اور کہہ رہے ہو لبیک الّٰھم لبیک (اے اللہ میں حاضر ہوں) ارے زبان پر تو یہ ہے اور دل میں یہ ہے کہ فلاں کیلئے گھڑی لینی ہے' فلاں کے کیلئے فلاں لینا ہے' یہ دنیا کی چیزیں تو چھوڑ کر یہاں سے گئے تھے اور صرف اور صرف رب کیلئے گئے تھے اب وہاں بھی رب نہیں ہے' تیری حاضری کا کیا بنے گا ؟

جو میں سر بسجدہ ہوا کبھی تو زمیں سے آنے لگی صدا
تیرا دل تو صنم آشنا ہے تجھے کیا ملے گا نماز میں

مومن کے ایک ایک عمل کا اثر ہے اس کی زندگی پر' اس کے ایمان پر' اس کے شعور پر۔ ایک صاحب ٹورنٹو میں رہتے تھے کہنے لگے میری زندگی بس اونچی نیچی گزری میں نے اپنی زندگی میں بہت کچھ کیا پھر اس کا اثر یہ ہوا میرے بڑے بیٹے کے اندر حیا کا ذرہ تک نہیں ہے۔ کہنے لگے اس کا پچھلے دنوں کا ایک واقعہ سناتا ہوں کہ وہ باتھ روم میں گیا نہانے کیلئے تو وہاں تولیہ نہیں تھا سترہ اٹھارہ سال کا بچہ وہیں برہنہ نکل کر باہر آ گیا کہ میرا تولیہ کہاں ہے' ماں بہن بیٹھی ہوئی ہیں۔ ہم نے کہا شرم کر کہنے لگا یہ نیچرل چیز ہے فطرت ہے انسان ننگا آیا ہے ننگا جائے گا' اس میں کوئی حرج نہیں ہے۔ وہ شخص کہنے لگا میں اپنے منہ کو کوستا ہوں اپنے آپ سے کہتا ہوں یہ تیرا قصور ہے یہ تیرے عمل کا اثر ہے کہ تیری بے حیائی کا اثر تیری نسلوں میں منتقل ہوا ہے۔ میرے دوستو! میرا اور آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے۔ ایک بڑھیا میرے پاس آئی زار زار رونے لگی میں نے پوچھا کیوں روتی ہیں کہنے لگی میری تین بیٹیاں ہیں اور تینوں ایسے ہیں جیسے زندہ چڑیوں کو آگ پر رکھا جاتا ہے اور پھر اگلی بات کہنے لگی کہ قصور کچھ میرا بھی ہے کہ میں نے اپنی بہوؤں کو اس سے زیادہ ستایا تھا۔ یاد رکھو دوستو! آپ کا کوئی عمل انفرادی نہیں ہے۔ ہاں! آج آپ کے پاس حکومت ہے' گھر کی حکمرانی ہے اور وہ ماتحت ہیں تو کوئی حرج نہیں۔ سائے ڈھلتے رہتے ہیں' دن بدلتے رہتے ہیں ایک بابا جی اکثر مجھ سے ملتے ہیں اور ایک دن مجھ سے کہنے لگے او طارق سدا نہیں رہنے ہٹ پنساریاں دے' سدا نہیں رہنے بیٹھے حکیم' کچھ کر لے اور دراصل حقیقت یہی ہے' ان کا نام بابا رحم دین ہے' چائے کی کیتلی ہر وقت ہاتھ میں ہوتی ہے' کیتلی کالی ہوئی پڑی ہے' جیب میں پیسے نہیں ہوتے ہیں تو دس بیس دفعہ قہوہ ہی پیتے رہتے ہیں پانی لیا تنکے اور لکڑیاں اکٹھی کیں کیتلی چڑھا کے بیٹھ گئے چائے سارا دن پیتے ہیں اللہ جزائے خیر دے ذکر بھی بہت کرتے ہیں ذاکر' شاکر' آدمی ہیں۔ عروج وزوال کی داستانیں منفرد ہیں آج اگر عروج ہے کل زوال ہے ہاں تجھے یاد ہی نہیں تیرے کونسے گناہ کی پاداش میں تیرا کونسا گناہ تیری نسلوں کو مل رہا ہے۔

ایک اللہ والے صاحب کشف تھے ان کے پاس لوگ اپنی تنگ دستی وغربت کا گلہ لے کر آتے تھے بعضوں کو دیکھ دیکھ کر فرماتے تھے تمہارے پیچھے بددعائیں تعاقب کر رہی ہیں پوچھنے لگے کیسی بددعائیں؟ کہا تمہاری نسلوں میں کوئی ایسا آدمی تھا جنہوں نے لوگوں کو ستایا تھا ان کی بددعائیں تعاقب میں ہیں یاد رکھئے گا دعائیں تعاقب میں ہوتی ہیں' بددعائیں تعاقب میں ہوتی ہیں۔ میں دوستوں سے عرض کر رہا تھا غائب کی دعا بڑا کام کرتی ہے دوست کہنے لگے کہ جی ہم جا رہے ہیں اجازت دے دیں میں نے کہا ماشاءاللہ آپ تشریف لے جائیں تو پھر دل میں دعا آئی یا اللہ ان کو سدا عافیت سے رکھ۔ اپنی دعا اور غائب کی دعا تاثیر الگ ہوتی ہے کیوں کہتے ہیں عام محاورہ بنا ہوا ہے کہ کسی کی کوئی نیکی کام آ گئی کوئی دعا کام آ گئی وہ دعائیں بڑی طاقت رکھتی ہیں اور قوت رکھتی ہیں جہاں دعائیں طاقت رکھتی ہیں جیسے اچھی نظر لگتی ہے اسی طرح بری نظر بھی لگتی ہے جہاں دعائیں طاقت رکھتی ہیں وہاں بددعائیں بھی طاقت رکھتی ہیں۔ ایک دفعہ ہم سمن آباد جا رہے تھے ایک صاحب میرے ساتھ گاڑی میں تھے وہاں ایک برتنوں کی دکان تھی مٹی کے برتنوں کے سامنے سے جب گزرے تو وہ صاحب کہنے لگے کہ یہ شخص میرا ساتھی تھا ہم مکان کی تلاش میں تھے لیکن کسی سے تعلق اور صحبت تھی اور میں ذکر تسبیح کرتا ہوں' اس کی برکت سے اللہ پاک نے مجھے بہت بچایا ہوا ہے اور پھر کہنے لگے اس کا اور میرا گناہ برابر تھا لیکن جب میں اس کے سامنے سے گزرتا ہوں تو منہ چھپا کر گزر جاتا ہوں اس سے سامنا کرتے ہوئے مجھے شرم آتی ہے۔ مجھے اس لئے شرم آتی ہے کہ اس نے بھی اور میں نے بھی ظلم کیا تھا اور ہم ظالم ہیں اور میں نے توبہ کی اور کسی اللہ والے کا دامن پکڑا تھا انہوں نے توبہ کے راستے دکھائے اللہ کی طرف رجوع کرایا میں سمجھتا ہوں اللہ نے مجھے معاف کر دیا ہے اور میرے خیر و برکت اور عافیت کے دروازے کھولے ہیں اور یہ ابھی عتاب میں ہے' نہ اس کیلئے گھر میں چین ہے نہ باہر چین ہے۔ میرے بھائیوں اور دوستو! ظلم ظلم ہے' چاہے وہ کسی بھی نوعیت کا ہو' تمہارے گھر سے لیکر باہر تک آپ کا اور میرا ایک ایک عمل انفرادی نہیں ہے اجتماعی ہے' اس کا اثر گھر پر' اس کا اثر نسلوں پر' اس کا اثر اس مختصر زندگی کے چال چلن پر اور اس کا اثر کروڑوں اربوں کھربوں سال کی زندگی جو مرنے کے بعد کی زندگی ہے' پر پڑتا ہے۔ **(جاری ہے)**

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر شب جمعہ (جمعرات کی شام) کو مرکز روحانیت وامن میں بعد نماز مغرب درس ہدایت کی روحانی محفل اور بیعت ہوتی ہے جس میں خواتین و مرد حضرات کا علیحدہ علیحدہ انتظام ہوتا ہے۔ اس نورانی محفل میں حکیم صاحب کا درس' مسنون شرعی ذکر خاص اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اپنی روحانی ترقی' پریشانیوں سے نجات اور گھریلو الجھنوں کے حل کیلئے شرکت فرمائیں۔ دور والے احباب خط لکھ کر بھی دعا میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

اہم بات: نوچندی جمعرات (ہر اسلامی مہینے کی پہلی جمعرات) کو خصوصی مراقبہ' سلطان الاذکار اور بیعت ہو گی۔

درس کی سی ڈی اور کیسٹ بھی دستیاب ہے

قیمت فی سی ڈی **40/-** روپے...... کیسٹ **40/-** روپے
ڈیمانڈ کے مطابق **V.P** کی سہولت بھی موجود ہے۔

صبح چاق وچوبند اٹھنے کی ترکیب: ایک چمچ شہد ایک پیالی دودھ میں ڈال کر رات کو سوتے وقت پی لیجئے تو صبح نہایت چاق وچوبند اور تازہ ہو کر اٹھیں گے

بڑوں کی زندگی کے درخشاں پہلو

مفتی شمس الرحمن کراچی

فرمایا زبان کو تعریف وستائش سے بھی اس طرح بچانا اور محفوظ رکھنا چاہیے جس طرح اسے ندامت اور برائی سے بچایا جاتا ہے فرمایا وفا کی حقیقت یہ ہے کہ غفلت کے بعد انسان ہوشیار ہو جائے اور کسی فضول خیال کو قریب نہ آنے دے

ابتدائی حالاتِ زندگی: حضرت معروف کرخی رحمتہ اللہ علیہ بڑے زبردست مقتدائے طریقت گزرے ہیں۔ والدین آتش پرست تھے۔ انہوں نے آپ کو اپنے طریق پر تعلیم دینی چاہی۔ معلم کے پاس مدرسہ میں پہنچے۔ معلم نے ہر چند سعی کی کہ آپ ثالث۔ ثلاثہ کہیں مگر آپ ہر بار ''ہو اللہ الواحد'' کہتے تھے اور کیوں نہ کہتے کہ آپ حضرت داؤد طائی رحمتہ اللہ تعالیٰ کے دیئے ہوئے روٹی کے ٹکڑے کے اثر کی برکت سے پیدا ہوئے تھے۔ معلم نے زدوکوب شروع کیا اور جب ایک روز بہت مارا تو آپ مدرسہ سے بھاگ کر کہیں غائب ہوگئے۔ ماں باپ نے بے حد تلاش کیا مگر کہیں پتہ نہ چلا آخر ماں باپ دعائیں مانگنے لگے کہ بیٹا آجائے۔ کسی دین میں رہے مگر ہماری نظر کے سامنے تو رہے۔

قبولِ اسلام: آپ جو بھاگے تو سیدھے حضرت علی بن موسیٰ رضا کی خدمت میں پہنچے اور مشرف با اسلام ہوگئے۔ مسلمان ہو کر کچھ مدت بعد آپ اپنے گھر گئے اور دروازہ پر آواز دی۔ پوچھا کون جواب ملا معروف! پوچھا کس دین کو اختیار کیے ہوئے ہے فرمایا رسول کریم ﷺ کا دین قبول کر چکا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کو معلوم اس جواب میں کیا برقی اثر تھا کہ نہ صرف یہ کہ ماں باپ نے گھر میں بلا لیا بلکہ اتنے متاثر ہوئے کہ خود ہی بولے کہ جب بیٹے نے اسلام قبول کرلیا تو اب ہم بھی اپنے دین پر نہیں رہنا چاہتے چنانچہ انہوں نے بھی اسلام قبول کرلیا۔ آپ مادر زاد ولی تھے۔ عبادت میں مصروف ہوگئے۔ حضرت داؤد طائی رحمتہ اللہ علیہ کی خدمت میں پہنچ کر اُن کے مرید ہوگئے ان کی توجہ نے آپ کو کچھ سے کچھ بنا دیا۔ دنیا کی طرف سے دل سرد ہوگیا مجاہدات و ریاضات میں مشغول ہوگئے۔

مرتبہ کمال: پھر تو یہ حالت تھی کہ شوق کے پروں پر اُڑتے تھے اور محبت الٰہی کی آگ روز بروز تیز سے تیز ہوتی گئی۔ جذب واستغراق کی کیفیت طاری رہنے لگی اور ولایت کبریٰ کے منصب پر فائز ہوگئے اور دور دور تک آپ کا شہرہ ہوگیا۔ حضرت محمد بن منصور طوسی رحمتہ اللہ علیہ بغداد میں آپ سے ملے اور آپ کی خدمت میں حاضر رہے ایک روز انہوں نے دیکھا کہ آپ چند لمحوں میں غائب ہوگئے اور ایسے غائب ہوئے کہ پھر اس دن کسی کو آپ کا پتہ نہ ملا۔ انہوں نے پوچھا کہ مجھے یہ بتایئے کہ آپ کل کہاں تھے فرمایا تمہیں ان امور سے کیا غرض جن سے تمہارا کوئی مطلب نہیں اور جن کے پوچھنے سے تمہارا کوئی فائدہ ہے وہی بات پوچھو جس کے پوچھنے کی تمہیں ضرورت ہو۔ انہوں نے کہا کہ آپ کو قسم اپنے معبود کی آپ مجھے اس راز سے ضرور آگاہ کریں۔ مجبور ہو کر فرمایا کہ کل مجھے مکہ معظّمہ جانے اور کعبہ شریف کا طواف کرنے کی خواہش پیدا ہوئی۔ چنانچہ میں گیا وہاں نماز پڑھی اور طواف کیا پھر میرا دل چاہا کہ آبِ زم زم پیوں۔ میں چاہ زم زم پر پانی پینے جا رہا تھا کہ اتفاقاً میرا پاؤں پھسل گیا اور میں گر پڑا۔ میرے ٹخنے میں چوٹ آئی جس کا نشان اس وقت موجود ہے۔

اخلاق عالیہ: ایک روز آپ دجلہ پر تشریف لے گئے۔ رفع حاجت کی خواہش ہوئی۔ آپ نے اپنا مصلیٰ اور قرآن ایک جگہ کنارہ پر رکھا اور ایک طرف کو چلے گئے۔ ایک بوڑھی عورت ادھر سے گزری اور مصلیٰ اور قرآن لے کر چلتی ہوئی۔ آپ جو واپس ہوئے تو دونوں چیزیں وہاں نہ پائیں۔ عورت کی طرف خیال گیا۔ آپ اس کے پیچھے پیچھے ہولیے۔ قریب پہنچے تو سر جھکا کر فرمایا کہ تیرا لڑکا قرآن پڑھ سکتا ہے۔ اس کا جواب اس نے نفی میں دیا تو آپ نے فرمایا کہ اچھا تو میرا مصلیٰ اور قرآن مجید مجھے دے دے۔ اس عورت نے فرطِ ندامت سے گردن جھکالی اور دونوں چیزیں آپ کو واپس دے دیں۔ فرمایا کہ نہیں مجھے دونوں چیزوں کی ضرورت نہیں۔ مصلیٰ کو میں نے تیرے لیے حلال کردیا اسے تو ہی اپنے پاس رکھ صرف قرآن دے دے وہ عورت آپ کا یہ اخلاق دیکھ کر حیران رہ گئی کچھ جواب نہ دیا اور شرمندہ ہو کر چل دی۔ یہ ہیں بزرگانہ اخلاق اگر کسی اور شخص کی کوئی چیز چراتا اور وہ اس کے پاس دیکھ لیتا تو مارتا بھی اور پولیس کے حوالے بھی کر دیتا مگر آپ عارف اور ولی تھے اور عارف لوگ تمام بندگانِ الٰہی کو وقعت واحترام کی نظر سے دیکھتے ہیں۔ کبھی ان کی دل آزاری اور نقصان رسانی گوارا نہیں کرتے اور ان سے لطف و مہربانی سے پیش آنے کو خوشنودی رب قدیر کا ذریعہ سمجھتے ہیں۔

یتیم کی دلدہی: حضرت سری سقطی رحمتہ اللہ علیہ نے دیکھا کہ عید کا روز ہے اور آپ کھجوریں چن رہے ہیں پوچھا حضرت یہ آپ کیا کر رہے ہیں۔ فرمایا یہ لڑکا جو میرے پاس کھڑا ہے میں نے اسے روتا ہوا دیکھا اور جب اس سے میں نے اس کے رونے کا سبب پوچھا تو اس نے کہا آج عید کا دن ہے سب لڑکوں نے نئے نئے کپڑے پہنے ہیں میں یتیم ہوں۔ اس لیے میں کھجوریں چن رہا ہوں کہ انہیں فروخت کر کے اس کے لیے اخروٹ خریدوں تاکہ یہ ان سے بہلے اور اپنا غم بھول جائے۔ حضرت معروف کرخی رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ لڑکا تو خوش ہوگیا اور میرے قلب میں اس فعل و امر سے ایک ایسا نور پیدا ہوگیا کہ میری حالت ہی کچھ اور ہوگئی۔ اب ایسے بزرگ کہاں ہیں جو یتیموں اور غریبوں کی دلدہی کریں اور سمجھیں کہ ''عیال اللہ'' کی خدمت کتنے بڑے اجر عظیم کا باعث ہے۔

ارشاداتِ عالیہ: آپ رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا جوان مردی کا اظہار تین امور میں ہے۔ سوال کے بغیر بخشش وعطا کی جائے۔ تعریف بلا صلہ ومطلب اور بے غرضانہ کی جائے اور ہر حالت میں وفا شعار رہے...... فرمایا وفا کی حقیقت یہ ہے کہ غفلت کے بعد انسان ہوشیار ہو جائے اور کسی فضول خیال کو قریب نہ آنے دے۔ فرمایا زبان کو تعریف وستائش سے بھی اس طرح بچانا اور محفوظ رکھنا چاہیے جس طرح اسے ندامت اور برائی سے بچایا جاتا ہے۔

موت کی یاد: ایک روز اتفاقیہ طور پر آپ کا وضو ٹوٹ گیا۔ آپ اُسی وقت اٹھے اور عجلت کے ساتھ تیمّم کرلیا۔ لوگوں نے عرض کیا دریائے دجلہ کچھ دور نہیں۔ سامنے ہی بہہ رہا ہے پھر آپ کو تیمّم کی کیا ضرورت تھی۔ آپ نے کیوں نہ اس پر جا کر وضو کرلیا۔ جواب میں ارشاد فرمایا۔ اتنی دیر کیوں کر اور کیسے ناپاک رہتا۔ ممکن تھا کہ اتنے فاصلہ پر پہنچنے سے پیشتر میرا دم نکل جاتا اور موت آ کر میرا گلا دبا لیتی۔

ضرر سے حفاظت کیلئے: بِسْمِ اللّٰہِ اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّمَا خَلَقَ پڑھیں کوئی چیز آپ کو نقصان نہیں پہنچائے گی۔

حقارت اور نکتہ چینی کے اثرات بچوں پر

ڈاکٹر ناصر سلمان

جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیں دی جاتی ہیں چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خوداعتمادی سے بھی محروم ہوجاتے ہیں اور ان کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے

ایک بچے نے کہا، ''میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اس وقت تک میرا ساتھ دے گی جب تک میں جوان نہیں ہوجاتا''۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں، برکت بھی انہیں پر نثار ہوتی ہے۔ اگر تمام والدین یہ نکتہ بخوبی سمجھ لیں کہ بچے خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے بیش از بیش محبت کی جانے لگے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہوجائے۔

کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب بچوں کو بھیڑ بکریوں کی طرح سمجھا جاتا تھا اور ان سے جانوروں کا سا سلوک کیا جاتا تھا۔ بچوں کی نگہداشت کچھ اس طرح سے کی جاتی تھی گویا ان کی کوئی علیحدہ ہستی ہی نہیں۔ ان کے حقوق تو تسلیم کیے جاتے مگر عملاً انہیں نہایت بے رحمی سے مارا پیٹا جاتا تھا۔

اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست پیمانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقمیں جو مجرمین کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں بچ جائیں۔ اس کے علاوہ بیکاروں کو با کار بنا کر بہت سے مصارف کو آمدنی میں منتقل کیا جاسکتا ہے، کیوں کہ مفید اور باشعور شہری قوم کے لیے بے انتہا دولت و ثروت کا ذریعہ ہیں۔ اس کے برعکس بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتداء سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب کم کیا جاسکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دلجمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں دلی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بنتے ہیں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاصا اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھولتا ہے اور اس کی اندرونی قابلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔

اس کے برعکس غمگین اور اداس گھریلو فضا، تندخو اور بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت دنیا کی مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں، جرائم اور غربت کے ناگفتہ حالات کے بڑی حد تک ذمہ دار ہوتے ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے غریب بدنصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور مایوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ جن بچوں کو بات بات پر جھڑکیں دی جاتی ہیں چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خوداعتمادی سے بھی محروم ہوجاتے ہیں اور ان کے والدین ان کو کبھی لائق فائق نہیں بنا سکتے۔ بچے کو ہر وقت نکما اور ناکارہ کہنے سے وہ اس قدر بددل ہوجاتا ہے کہ وہ آخرکار ہر شے سے بے پرواہ ہوجاتا ہے اور مقدور بھر کوشش کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمت اور جرأت کو ایسا دھکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کے لیے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہٰذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرأت دلائیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوئی ہے۔ تم اس لے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دبکے دبکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔ والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کرسکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں تو رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کرسکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرانا نہیں چاہیے۔ اس سے اس کی ہمت شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں دہشت کے بجائے ہمت و جرات اور شک کی جگہ خوداعتمادی پیدا کرنی چاہئے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہوجائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے ارادوں اور امنگوں میں انقلاب رونما ہوگیا ہے جب وہ مایوسی اور تھکن کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خوداعتمادی اور خوف کی جگہ جرأت و بے باکی کا بیج بودیں گے تو وہ ایک بہت بڑی مہم سر کرلیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان یا بچہ، اگر اس سے کام لینا ہے تو آپ کو شیریں کلامی اور خوش خلقی برتنی پڑے گی کیوں کہ انسان کی فطرت دشمنی، حقارت، نکتہ چینی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ میٹھی میٹھی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جاسکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرات، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی نمو ہے، لیکن بدقسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور منشا کے خلاف جبر اور زور سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذہنی قوتیں سست اور کمزور ہوجاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگنے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوشگوار بنانا ہے اور اگر ہم اس روش پر مضبوطی سے قائم رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے حاصل نہ کرسکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے تصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک بھوؤں چڑھائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔

ام ابوذر بہاولنگر

تلاوت قرآن سے بلڈ کینسر کا خاتمہ

کچھ عرصے بعد پھر وہی سرجن امریکہ سے پاکستان آئے۔ یہ مریض اس سرجن سے ملنے گئے وہ سرجن اس صحت مند مریض کو پہچان نہ سکے۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا تو ششدرہ رہ گئے کہ کونسے سرجن کے زیرعلاج ہیں۔ ان مریض نے اپنے ساتھ جو قرآن کا نسخہ رکھتے تھے وہ نکالا اور دکھایا

غالباً یہ 1984ء کا واقعہ ہے اور واقعی یہ سچ ہے کہ بندہ جیسا اپنے رب سے گمان رکھتا ہے ویسا ہی اللہ اس کے ساتھ معاملہ کرتا ہے۔ میرے قریبی عزیز ہیں انہیں 1980ء میں اچانک بیماری کا حملہ ہوا پہلے تو اپنے ہی شہر میں زیرعلاج رہے پھر جب بیماری نے طول پکڑ لیا پھر ان کے بیٹے بڑے شہروں میں علاج کیلئے لے گئے علاج جاری رہا۔ لیکن مرض بڑھتا رہا جوں جوں دوا کی۔ بڑے بڑے سرجن تھے انہوں نے یہی کہا بلڈ کینسر ہے یہ تو مسلسل علاج ہوگا۔ بالآخر ایک مرتبہ ان عزیز کے بڑے بیٹے کو یہ معلوم ہوا کہ پشاور ہسپتال میں یو ایس اے سے ماہر ڈاکٹر آرہے ہیں۔ مقررہ دن اور وقت پر وہ بھی اپنے والد کو لے کر گئے کہ امریکہ کے سرجن ہیں یقیناً ہمارے والد کا علاج ہوجائے گا۔ وہ ہسپتال پہنچے اور اپنی باری کا انتظار کرنے لگے جب سرجن صاحب نے ان کے والد کا چیک اپ کیا تو کہنے لگے کہ بلڈ کینسر ہے بہتر ہے کہ ان کا دایاں بازو کٹوادیں ورنہ تو یہ کینسر تمام جسم میں پھیل جائے گا۔ ان عمر رسیدہ مریض نے سرجن صاحب سے کہا کہ میں اپنے رب کے حضور ٹکڑوں میں تقسیم ہوکر حاضر نہیں ہونگا۔ آج آپ لوگوں نے فیصلہ کیا ہے کہ ایک بازو کاٹ دو' کچھ عرصے بعد آپ کہیں گے اب ایک ٹانگ کاٹ دؤیوں مجھے منظور نہیں جیسے مجھے میرے خالق نے بھیجا ہے میں پاؤں سے لے کر سر تک انہیں مکمل اعضاء کے ساتھ اپنے رب سے ملاقات کروں گا۔ پھر سرجن کہنے لگے تو پھر آپ کی زندگی صرف 32 گھنٹے ہے۔ یہ سننا تھا کہ مریض غصے سے بے قابو ہوگیا اور اس نے سرجن کا گریبان پکڑ لیا اور اسے بری طرح جھنجھوڑا اور سوال کیا' کیا زندگی موت پر تم قادر ہو؟ تمہاری اپنی زندگی کتنی ہے یہ بات سن کر سرجن لاجواب ہوگیا۔

کینسر کے مریض نے تمام رپورٹس پھاڑ کر پھینک دیں جو نسخے لے بھی لیے تھے وہ تمام پھینک دیئے اور یہ مریض اللہ پر بھروسہ کر کے واپس اپنے گھر آگیا گھر پر جو دوائیں تھیں وہ بھی تمام کی تمام پھینک دیں۔ تمام اہل خانہ سے کہہ دیا مجھے کسی ڈاکٹر کے پاس نہیں جانا اور نہ ہی میں کوئی دوا کھاؤں گا۔ اسی دن سے سیدھے ہاتھ میں قرآن مجید لیا اور فریاد کی اے قرآن میری زندگی اور صحت کا تو محافظ ہے قرآن لکھنے والا زندہ جاوید ہے' یہ جاہل ڈاکٹر تو دنیا کی ڈگری لیے پھرتے ہیں تو اپنا وعدہ سچا کر دکھا اور مجھے شفاء عطا کر اس دن سے ہمارے وہ عزیز دن اور رات قرآن پڑھتے اس کا پانی دم کرتے اور خود پیتے۔ نہ جانے انہوں نے کتنی کثیر تعداد میں قرآن پڑھا اور اس کا دم کیا ہوا پانی پیا۔ چند ماہ میں ان کی تکلیف اور کراہت ختم ہوگئی' بظاہر صحت بہتر ہونے لگی۔ رفتہ رفتہ حیرت انگیز طور پر صحت بالکل ٹھیک ہوگئی۔ انہوں نے قرآن کو اپنی زندگی بنالیا کچھ عرصے بعد پھر وہی سرجن امریکہ سے پاکستان آئے۔ یہ مریض اس سرجن سے ملنے گئے وہ سرجن اس صحت مند مریض کو پہچان نہ سکے۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا تو ششدر رہ گئے کہ کونسے سرجن کے زیرعلاج ہیں۔ ان مریض نے اپنے ساتھ جو قرآن کا نسخہ رکھتے تھے وہ نکالا اور دکھایا کہ میں اس سرجن کے زیرعلاج ہوں۔ وہ سرجن حیرت میں ڈوب گیا کہ جس مریض کو میں نے صرف 32 گھنٹے زندگی کا نوٹس دیا تھا وہ آج 26 سال بعد بھی مع تمام اعضاء زندہ ہے اور دوسروں کیلئے مسیحا ہے۔ کیونکہ وہ اس قرآن سے بیشمار لوگوں کا علاج کرتے ہیں اور لاعلاج مریض صرف دم کرنے سے دم کیا ہوا پانی یا تیل لگانے سے ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ قرآن کا کمال اور اعجاز یہ ہمیشہ زندہ ہے اور رہے گا۔ طاقتور ایمان کی ضرورت ہے یہ قرآن سب کچھ دینے کو تیار ہے' لینے والے اس کا ذائقہ محسوس کریں۔

دھماکہ خیز خاص نمبر کا اعلان

''قارئین کے خصوصی مشاہدات اور تجربات نمبر'' کے عنوان سے صرف قارئین کے طبی اور روحانی تجربات ہی قارئین تک پہنچائیں گے۔ یہ صدیوں تک کار خیر کا ذریعہ ہے۔ لہٰذا ہر قاری کو چاہیے وہ حکیم' ڈاکٹر' عامل یا کاروباری ہے یا گھریلو عورتیں ہی کیوں نہ ہوں اپنے نہایت آزمودہ اور حلفیہ صرف تین تجربات ارسال کریں۔ اب آپ چاہیں تو خاص ایڈیشن جلدی شائع ہو تو فوراً قلم اٹھایئے اور اپنے تین حلفیہ تجربات جتنا جلدی بھیجیں گے اتنی جلدی شائع ہونگے۔ صرف تین طبی یا روحانی وہ تجربات ہوں جو صرف اور صرف نہایت آزمودہ ہوں ہر تحریر تفصیل اور واقعات کیساتھ لکھیں بے ربط لکھیں' کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ (ادارہ)

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 45

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

آپؐ عفوو درگزر کے پیکر تھے عفوو درگزر کا عالم یہ تھا کہ مکہ معظّمہ میں فاتحانہ داخلہ کے بعد سرور کائنات ﷺ نے ابوسفیان کے مکان کو جس کے اندر کسی زمانہ میں مسلمانوں کے خلاف سازشیں ہوا کرتی تھیں اور ہادیٔ امام ﷺ کے قتل کے مشورے ہوتے تھے اس اعلان کے ساتھ دارالامن قرار دیا کہ مکہ کا جو آدمی ابوسفیان کے گھر میں داخل ہوجائے گا اسے امان ہے (صحیح مسلم)۔

فتح مکہ کے بعد ابوسفیان بن حرب بارگاہ نبوی ﷺ میں عرض پیرا ہوئے یارسول اللہؐ! آپ میرے بیٹے معاویہؓ کو اپنا منشی (کاتب وحی) مقرر فرمادیں۔ آپ نے اس درخواست کو شرف قبول بخش کر انہیں اپنا منشی مقرر فرمایا۔ معاویہؓ فتح مکہ سے پہلے مشرف بایمان ہوچکے تھے۔ غزوۂ حنین کے مال غنیمت میں سے آپ نے ابوسفیان اور ان کے دونوں بیٹوں یزید اور معاویہ کو چالیس چالیس اوقیے چاندی اور سوسو اونٹ عطا فرمائے تھے۔

ابن حرب کی منات شکنی: ابوسفیان نے مرالظہر ان کی منزل پر کلمہ شہادت پڑھ کر اپنے اسلام کا جو اظہار کیا تھا وہ تو محض وقتی مصلحت پر مبنی تھا۔ لیکن فتح مکہ کے بعد اللہ کے رسول ﷺ کی شان عفوو رحمت نوازی سے متاثر ہوکر وہ پکے اور سچے مسلمان ہوگئے اور انہیں آپ ﷺ کے سرچشمہ فیض سے استفادہ کا کافی موقع ملا۔ شرف اسلام کے بعد ان کی رگ رگ میں جہاد فی سبیل اللہ کا خون دوڑنے لگا چنانچہ آپ کے قیام مکہ کے دوران میں عرض کرنے لگے یارسول اللہؐ! جس طرح میں حالت کفر میں مسلمانوں کے خلاف رزم خواہ رہا ہوں اسی طرح اب بقیہ العمر دشمنان اسلام کے خلاف معرکہ آرا رہوں گا۔ آپ نے انہیں عربوں کے مشہور معبودت مناۃ کے انہدام کا حکم دیا وہ جا کر اس کو منہدم کر آئے۔

کھانسی سے نجات کیلئے: ادرک کو اگر آپ شہد کے ساتھ ملا کر چاٹیں تو اس سے سردی والی کھانسی سے حیرت انگیز حد تک جلد نجات مل جاتی ہے۔

سوچ ناممکن کو بھی ممکن بنا سکتی ہے

ڈاکٹر امانت علی محسن

سوچ انسان کی وہ صفت ہے جس نے اسے اشرف المخلوقات بنایا ہے' یہی وہ سوچ ہے جس سے نیوٹن، ارشمیدس، آئن سٹائن اور دوسرے سائنس دانوں نے قدرت کے بے شمار اسرار کو افشاں کیا ہے

سوچ انسان کی وہ صفت ہے جس نے اسے اشرف المخلوقات بنایا ہے۔ اسی سوچ سے دانشوروں، مفکروں اور نقاشوں نے اس کائنات میں رنگ بھرے ہیں۔ یہی وہ سوچ ہے جس سے نیوٹن، ارشمیدس، آئن سٹائن اور دوسرے سائنس دانوں نے قدرت کے بے شمار اسرار کو افشاں کیا ہے لیکن قدرت کی بھی یہی عجیب ستم ظریفی ہے کہ بعض اوقات یہی سوچ انسان کے لیے سوہان روح اور اس کے دماغ کے لیے اذیت ناک عذاب بن جاتی ہے اور یہ اس لیے ہوتا ہے کہ سوچ اپنا کنٹرول کھو بیٹھتی ہے وہ مسلسل، بلا وجہ، بے مقصد اور بے اختیار دماغ میں پیدا ہونے لگتی ہے۔ وہ فضول، بے تکی اور پریشان کن ہوتی ہے اور اس طرح دماغ سے چمٹ جاتی ہے کہ لاکھ کوشش کے باوجود اس سے چھٹکارا ممکن نہیں ہوتا۔ یہی نہیں بلکہ ان سوچوں کے طابع لوگ ایسے کام اور ایسی حرکتیں بار بار کرنے لگتے ہیں جو ان کی سوچ کی مانند بے معنی، بے مقصد اور پاگل پن کے مشابہ ہوتی ہے۔ تعجب یہ ہے کہ انہیں خود اپنی اس کیفیت اور حرکات کا شدت سے احساس ہوتا ہے اور چاہتے ہیں کہ وہ سب کچھ نہ کریں مگر ان سوچوں نے انہیں ایسا جکڑا ہوتا ہے کہ وہ ان کے پنجے سے بالکل نہیں نکل پاتے۔ سوچ بھری اس بیماری کا نام ماہرین نے O.C.D رکھا ہے۔ O.C.D کی بیماری ان دنوں میں اس قدر عام ہوگئی ہے کہ اس کا جاننا اور سمجھنا ہم سب کے لیے بہت ہی ضروری ہوگیا ہے۔ ناواقفیت کی بنا پر ہم ان مظلوم لوگوں کو ہر وقت یہی تلقین کرتے رہتے ہیں کہ وہ سوچنا چھوڑ دیں، فکر کرنا چھوڑ دیں۔ کسی نے بھی انہیں نفسیاتی بیمار سمجھ کر انہیں معقول علاج کرانے کی ترغیب نہیں دی۔ O.C.D کی بیماری کسی بھی عمر میں ہوسکتی ہے۔ اکثر یہ نوجوانی کی عمر ہی سے شروع ہوجاتی ہے اور چونکہ اس عمر میں شرم، ڈر، ندامت زیادہ ہوتی ہے۔ اس لیے یہ نوجوان اپنی بیماری چھپاتے رہتے ہیں۔ کسی سے اپنی بے بسی کا ذکر نہیں کرتے مگر جب بیماری بڑھ جاتی ہے تو ان کی عجیب وغریب حرکتیں چھپائے نہیں چھپتیں۔ گھر والوں کو آخر اس کا علم ہو ہی جاتا ہے۔ پہلے تو والدین ان کو ڈانٹ ڈپٹ کرتے ہیں، پھر سمجھاتے ہیں لیکن جب یہ حرکتیں پاگل پن کی حد تک پہنچ جاتی ہیں تو پھر مجبوراً ڈاکٹروں سے رجوع کرنا پڑتا ہے۔ O.C.D میں فضول سوچیں مختلف انداز سے دماغ میں آنے لگتی ہیں۔ ذیل میں ہم آپ کو ایسے مریضوں کی بتائی ہوئی چند سوچیں مختلف عنوان سے پیش کرتے ہیں۔

ایک ہی لفظ بار بار دماغ میں آتا ہے؟

ایک ہی فقرہ بار بار ذہن میں آتا ہے؟

مثلاً: آسمان پھٹ پڑے گا۔ زمین ریزہ ریزہ ہوجائیگی۔

فلسفیانہ سوچ: الف: آنکھیں کیوں گھومتی ہیں۔

مثلاً: ہم کیوں پیدا ہوتے ہیں۔

خواہشات: بار بار کچھ کر بیٹھنے کی شدید خواہش دماغ میں پیدا ہوتی ہے۔ الف: بس کے سامنے آجاؤں۔

مثلاً: چھری لے کر اپنے آپ کو یا کسی کو ماردوں۔

ت: چھت پر سے چھلانگ لگادوں۔

یہ خواہشات اتنی شدید ہوتی ہیں کہ وہ بس کے پاس یا کسی کچن کے نزدیک یا چھت پر نہیں جاتے مبادا کہ وہ یہ عمل کر بیٹھیں۔

دماغ میں T.V کی طرح فلمیں آنا: ان کی سوچ تصویروں اور فلموں کی طرح دماغ میں آتی ہے۔

الف: اپنے قریبی رشتہ داروں کو ناگوار حالت میں اپنے دماغ میں دیکھتا ہوں۔

ناخوشگوار اور نفرت انگیز سوچ:

الف: کفر کے خیالات ذہن میں آتے ہیں۔

ب: بے شرمی اور بے حیائی کے خیالات آتے ہیں۔

متضاد تکرار: ایک ہی موضوع پر ہاں یا نہیں کی تکرار دماغ میں ہوتی رہتی ہے۔

الف: گھر سے بھاگ جاؤں، اچھا ہے، نہیں گھر سے نہ بھاگو، یہ برا ہے۔

ب: سگریٹ پینا چھوڑ دوں، نہیں کیوں چھوڑ دوں۔ پیوں گا۔

گندگی، صفائی کا خیال: بار بار ذہن میں پاکی اور ناپاکی کا خیال آتا ہے، اس لیے بار بار غسل خانے میں جا کر اپنے اوپر گھنٹوں پانی ڈالتے رہتے ہیں کسی چیز کو ہاتھ نہیں لگاتے۔ مبادا کہ ہاتھ ناپاک یا میلے نہ ہوجائیں۔ کسی سے اگر ہاتھ ملا لیا یا کسی کو چھو لیا تو بار بار ہاتھ دھوتے ہیں۔

بے اطمینانی: دروازوں کو، پانی کے نلکوں کو، گیس کے چولہوں کو جا کر بار بار دیکھتے ہیں کہ کہیں کھلے تو نہیں رہ گئے۔ اطمینان ہی نہیں ہوتا کہ انہیں صحیح بند کیا ہے یا نہیں۔

چیکنگ: اوپر بیان کی گئی حرکتوں کے علاوہ اور بہت سی چھوٹی موٹی حرکتیں (O.C.D) کے زمرہ میں آتی ہیں۔ آپ نے شاید کبھی ان لوگوں کو بھی دیکھا ہوگا جو سڑک پر لگے ہوئے کھمبے کو چھو کر گزرتے ہیں یا فٹ پاتھ پر لگی ہوئی ہر اینٹ پر پاؤں رکھ کر آگے بڑھتے ہیں۔ اگر ایک بھی کھمبا چھوٹ جائے یا ایک بھی اینٹ پر پاؤں رکھنا بھول جائیں تو واپس آئیں گے اور اپنا عمل دہرا کر ہی اطمینان پائیں گے۔

دوسری نفسیاتی بیماریوں کی طرح O.C.D کی اصل وجہ اب تک دریافت نہیں ہوئی ہے۔ ماہرین کا مشاہدہ ہے کہ جن والدین کو یہ بیماری ہے، ان کے بچوں میں دوسرے بچوں کی نسبت یہ بیماری کئی گناہ زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ C.T اور P.E.T اسکینگ کے ذریعہ اس بیماری میں دماغ کے کچھ حصوں میں نمایاں تبدیلی دیکھی گئی ہے۔ ماہرین اس مرض میں Supportive سائیکوتھراپی کا بھی بہت کامیابی سے استعمال کرتے ہیں۔

اس طریقہ ہائے علاج سے ایک تہائی سے زیادہ مریض بالکل صحت مند ہوجاتے ہیں۔ ایک تہائی وہ ہیں جو بار بار اس مرض میں مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ اس میں کچھ ایسے بھی ہیں جن پر دوائیں اثر نہیں کرتیں۔ انہیں ماہرین سرجری کی رائے دیتے ہیں۔ یہ مرض بڑا ہی تکلیف دہ اور پریشان کن ہوتا ہے۔ یہ مسلسل اور فضول سوچیں مریض کو اتنا تنگ کردیتی ہیں کہ وہ اپنے آپ کو پاگل محسوس کرتا ہے اور پھر پاگل سمجھ کر پاگلوں کی سی حرکتیں کرنے لگتا ہے۔ براہِ کرم ایسے مریضوں کو بار بار یہ نہ سمجھائیں کہ وہ ''سوچنا چھوڑ دیں'' فکر کرنا چھوڑ دیں۔ یقین جانئے یہ اگر ان کے بس میں ہوتا تو وہ کبھی نہ سوچتے۔ یہ ان کے اختیار میں ہے ہی نہیں۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج انتہائی ضروری ہے۔

تحریریں بھیجنے والے شکوہ نہ کریں

عبقری کے متعلق تمام تحریریں طبی یا روحانی ارسال کرنے والوں کی شکایت ہے کہ ہماری تحریریں شائع نہیں ہوتیں۔ التماس ہے کہ آپ کی کوئی تحریر ضائع نہیں ہوتی۔ محفوظ ہوجاتی ہے اور باری آنے پر ضرور شائع کی جاتی ہے۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین عبقری پڑھتے ہیں اور تحریریں بھیجتے ہیں اس لیے تحریر چھپنے میں تاخیر ہوجاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچے تو وہ مجبوری ہے آپ کے تعاون کا شکریہ۔ آپ ہمیشہ اعتماد سے لکھتے رہیں اور ضرور لکھیں۔

نیند، حافظہ اور نگاہ کا ٹانک

محمد امجد
شاہ پور

سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے

اس دور پر آشوب میں جہاں ہر طرف نفسانفسی کا عالم ہے ہر شخص اپنا الو سیدھا کرنے کے چکر میں ہے اور خدمت خلق کے نام پر عوام الناس کو دونوں ہاتھوں سے لوٹا جا رہا ہے یہی وہ وقت اور دور ہے کہ ایک مسلمان دوسرے مسلمان کی مدد اور یاوری کرے اور اس کے امراض وعلل کے دور کرنے میں مدد ومعاونت کرے۔

ایک صاحب مسلسل ضعف دماغ، ضعف بصر اور نسیان کے شاکی تھے۔ مسلسل علاج کرنے کے بعد بھی کچھ فائدہ نہ ہوا۔ احقر نے یہ نسخہ استعمال کرایا فرمانے لگے حکیم صاحب دوا کیا تھی کوئی جادو تھا' شاید آپ نے کوئی آیت یا منتر پڑھ کر دم کر دیا تھا۔ اس کے مسلسل استعمال کرنے سے مجھے وہ افاقہ ہوا ہے کہ جو مجھے چھ چھ ماہ قیمتی ادویات کے استعمال کرنے سے بھی نہ ہوا حالانکہ صرف میں نے چالیس دن استعمال کی ہے لیکن فائدہ تو ہفتہ کے اندر استعمال سے محسوس ہو گیا۔

موجودہ مشینی دور میں انسان کا دماغ بھی مشین بن کر رہ گیا ہے مسائل میں ہر طرف گھرا ہوا یہ انسان ان مسائل سے نبرد آزما ہونے کیلئے وسائل کی کوشش کرتا ہے اور دن رات اس کیلئے کوشاں و سرگرداں رہتا ہے لیکن یہ اسے معلوم نہیں کہ مسائل کا حل وسائل کے اندر نہیں بلکہ وہ حکیم ایزدی کے تحت ہے۔ یوں اس کا دماغ گھٹتا چلا جاتا ہے حتیٰ کہ بات یہاں تک پہنچ جاتی ہے کہ ادھر بات سنی اور فوراً بھول گئی۔ اس کے علاوہ موجودہ دور کے لٹریچر میں ہم نے چربیلی اشیاء خاص طور پر مکھن، دیسی گھی، دودھ کی مذمت سن سن کر اس نعمت کو بالکل ترک کر دیا ہے یا پھر یہ نعمتیں خالص ملتی ہی نہیں کم یاب ہو گئی ہیں حالانکہ یہ اشیاء ہماری صحت کیلئے ضروری ہیں۔ ان کی کمی کی وجہ سے بالوں کا گرنا' جلد کی خشکی اور دماغی خشکی اور کمزوری بے خوابی وغیرہ جیسے امراض پیدا ہوتے ہیں۔

موجودہ دور میں جتنے بھی پاگل خانے ہیں اگر ان پاگلوں کا معائنہ کیا جائے تو ان میں سے بہت زیادہ ایسے مریض ملیں گے جن کی بیماری کی وجہ غذائی توازن میں بے قاعدگی اور بے ترتیبی ہے۔ اس لیے غذائی توازن میں باقاعدگی اور احتیاط صحت مند اور تندرست رہنے کیلئے اشد ضروری ہے۔

دواخانہ میں ایک ایسی بچی کو لایا گیا جو پاگلوں جیسی حرکات کرتی تھی حتیٰ کہ اگر کھانا کھلا دیں تو کھا لیتی ورنہ پڑی رہتی دھوپ ہو یا سردی اسے احساس نہیں ہوتا تھا۔ کامل تشخیص کرنے کے بعد مریضہ کیلئے بادام روغن خالص، روغن کدو، روغن خشخاش، روغن کاہو ہم وزن لے کر سر اور کنپٹیوں پر مالش کرائی گئی اس طرح ہاتھ اور پاؤں کی ہتھیلیوں پر بھی مالش کی گئی اور مریضہ کو یہ نسخہ اکسیر دماغ کھلایا گیا کچھ عرصے بعد وہ بالکل تندرست اور نارمل ہو گئی۔

ویسے بھی مذکورہ نسخہ بے خوابی، ذہنی پریشانی، دماغی کمزوری، نسیان وغیرہ کیلئے اکسیر ہے۔ سینکڑوں ایسے لوگ جو مسلسل بے خوابی کا شکار رہتے تھے انہیں جب مذکورہ نسخہ مسلسل استعمال کرایا تو نشے کی گولیاں چھوٹ گئیں اس کے علاوہ ان گولیوں کے مابعد اثرات سے پیدا ہونے والے عوارضات میں بھی بتدریج افاقہ ہوا ہے۔ ایک آفیسر نے جب مذکورہ پریشانی یعنی بے خوابی کی شکایت کی جب مذکورہ نسخہ کے بارے میں بتایا گیا تو انہیں یقین نہ آیا پھر جب استعمال کیا تو اس نسخے کے اتنے گرویدہ ہوئے کہ اپنے دوستوں کو گفٹ بھیجا۔

اب اس نسخہ دماغی یعنی اکسیر دماغ کے نسخے کی طرف آتے ہیں۔ اس نسخہ کو ہر موسم میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ بعض افراد کو دائمی نزلہ کی وجہ سے بھی نسیان اور ضعف دماغ ہوتا ہے۔ اگر وہ روشن دماغ دو گولی صبح وشام ایک ماہ تک استعمال کریں اور پھر یہ نسخہ استعمال کریں تو قدرت کا مشاہدہ ہو گا۔

موجودہ نسخہ کے بارے میں ایک عرض کرنا لازمی سمجھتا ہوں کہ یہ ایک صاحب کا راز تھا جسے وہ اپنے گناہوں کی طرح چھپاتے تھے اور یہ نسخہ لوگوں کو بنا کر دیا کرتے تھے اور اجزاء نسخہ کسی کو نہیں بتاتے تھے حالانکہ وہ طبیب نہیں تھے بس ایک حکیم صاحب کی خدمت پر ہدیہ ملا تھا یہ نسخہ مبارک مجھے ملا واقعی لاجواب نسخہ ہے۔ آپ قارئین کے افادہ کیلئے بلاکم وکاست پیش خدمت ہے فائدہ اٹھا کر احقر کو دعاؤں میں یاد کریں۔

مغز بادام شیریں 250 گرام' مغز کدو' مغز خربوزہ' مغز خیار' مغز تربوز ہر ایک 30 گرام ہلیلہ سیاہ 20 گرام' پوست آملہ خشک 20 گرام' پوست بلیلہ 20 گرام' خشخاش 85 گرام' سونف 120 گرام' مرچ سفید دکنی 30 گرام تمام اجزا کوٹ پیس کر مصری آدھا کلو ملا کر کشتہ مرجان جواہر دار 3 گرام اچھی طرح حل کر کے محفوظ رکھیں اور 20 گرام روزانہ صبح وشام نہار منہ استعمال کریں۔

کشتہ مرجان کسی اچھے دواخانہ سے لیں اور مغزیات پرانے نہ ہوں۔ اس کے استعمال میں بادی اور گرم غذاؤں سے پرہیز کریں۔ نیز دماغی سکون اور نیند پوری کریں۔

سبزی خوری کے فوائد

سبزی خوروں کی خوراک بہت سے غذائی فوائد کی حامل ہو سکتی ہے بشرطیکہ اس میں فروٹ اور سبزیاں شامل ہوں اور اگر کچھ بیج، بادام اور اخروٹ، مونگ پھلی، ثابت اناج اور دالیں بھی ان میں موجود ہوں تو اس سے سبزی کی افادیت میں مزید اضافہ ہو سکتا ہے۔ اس کا ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس غذا میں حجم کے مقابلے میں کیلوریز (حرارے) کم ہوتے ہیں جس کی وجہ سے سبزی خور، وزن بڑھنے کے عارضے میں مبتلا نہیں ہوتے۔

جسم میں چربی کم جمع ہونے کی وجہ سے سبزی خوروں میں کولیسٹرول لیول قدرے کم ہوتا ہے چنانچہ وہ دل کی بیماریوں اور ''کولون کینسر'' کے خطرہ سے کم دوچار ہوتے ہیں۔

سبزی خوروں کی غذا کا تیسرا فائدہ یہ ہے کہ سبزی میں فائبر ناقابل ہضم ہوتا ہے اس لیے وہ جسم سے خارج ہونے والے بول وبراز کی مقدار کو زیادہ کر دیتے ہیں جس سے اخراج کا عمل آسان بھی ہو جاتا ہے اور متعلقہ اعضاء بھی نرم حالت میں رہتے ہیں۔ **(محمد وسیم بشیر)**

مراقبے کی طاقت اور افادیت

پروفیسر جاوید چشتی

اگر آپ عام زندگی گزارنا چاہیں تو کوئی آپ کو روک نہیں سکتا۔ آپ کی زندگی میں وہی کچھ ہوتا رہے گا جواب تک نہیں ہوتا آرہا ہے۔ لیکن اگر آپ زندگی سے صحیح لطف و مسرت کشید کرنا چاہیں تو مراقبہ سے فائدہ اٹھائیں

ارشاد نبوی ﷺ ہے" ایک گھنٹے کا تفکر (مراقبہ) 70 سال کی عبادت سے افضل ہے"۔ ہر انسان کے اندر اللہ تعالیٰ نے روح کا ایک ذرہ رکھ دیا ہے۔ اس ذرے کے اندر وہ بے پناہ اور وسیع طاقت ہے جس کا اندازہ کرنے سے انسان چکرا جائے۔ دونوں جہانوں کی ہر ضرورت اور خواہش پوری کرنے کے بعد بھی اس ذرے کی طاقت میں کوئی کمی نہیں آتی۔

صحت وتندرستی، کامیابی وخوشحالی، سکون ومسرت، اس ذرے کی قوت کے معمولی مظاہر ہیں۔ اسی ذرے کے بارے میں حکیم الامت علامہ اقبال رحمتہ اللہ علیہ فرماتے ہیں۔

ہیں ہزاروں اس کے پہلو، رنگ ہر پہلو کا اور
سینے میں ہیرا کوئی ترشا ہوا رکھتا ہوں میں

جس شخص کو اس میں شک ہو وہ مادے کے حقیر ترین ذرے یعنی ایٹم کی طاقت پر غور کرے جس کی منفی طاقت سے ایک ہنستا بستا شہر اور لہلہاتے کھیت چشم زدن میں صفحہ ہستی سے مٹ جاتے ہیں اور مثبت طاقت سے چلنے والی ایٹمی بجلی، ایٹمی جہاز اور ہسپتالوں میں ایٹمی علاج سے ہر کس وناکس آگاہ ہے۔ اگر مادے کے اتنے چھوٹے ذرے میں جو نظر بھی نہیں آتا، اتنی قوت ہے تو اللہ تعالیٰ کی روح کے ذرے میں کس قدر طاقت موجود ہوسکتی ہے۔ اسی روح کے ذرے کے متعلق اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"کیا تم نہیں جانتے کہ ہم نے تمہارے لیے
زمین وآسمان کی ہر چیز کو مسخر کر رکھا ہے اور تم پر
اپنے انعامات کی بوچھاڑ کر رکھی ہے" (القرآن)

سائنس نے تقریباً 250 سال کی تحقیق کے بعد جو معلومات حاصل کی ہیں وہ انتہائی دلچسپ ہیں لیکن ہم یہاں ان کی تفصیل میں نہیں جاسکتے۔ بہت مختصر بات یہ ہے کہ انسان کے اندر طاقت کا منبع روح ہے جو ذہن کے راستے کام کرتا ہے ہم آلات کے ذریعے روح تک نہیں پہنچ سکتے لیکن Electroencephalograh لگا کر ذہن کے اندر جھانکنے سے پتہ چلتا ہے کہ ذہن ایک ہے لیکن اس کی 4 تہیں ہیں۔ دوسرے لفظوں میں 4 چینل ہیں جن کی الگ الگ فریکونسی ہے ان کا بہت مختصر تعارف درج ذیل ہے۔

چینل نمبر 1 (Beta Frequency 14to 40HZs) عام لوگ ساری زندگی دوسرے چینلز سے مکمل بے خبر صرف اسی فریکونسی پر کام کرتے رہتے ہیں۔ اس فریکونسی پر ذہن دنیا کے عام کام ہوشیاری، عقلمندی، چالاکی لیکن زیادہ تر نفرت اور برائی کے قریب رہتا ہے۔ یہ فریکونسی دنیا کیلئے نہیں دنیا کے کاموں کیلئے ہے۔ اس پر دعا کرنا قطعاً بے معنی اور بے سود ہے۔

چینل نمبر 2 (Alpha Frequency 7 to 13HZs) جب انسان کا ذہن اس فریکونسی پر ہو تو وہ اپنے آپ کو باب رحمت کے قرب میں پاتا ہے اور اس کی دعا قبول ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

چینل نمبر 3: (Theta Frequency 3 to 6HZs) یہ فریکونسی باب رحمت کے اندر ہے دعا کی قبولیت مزید بڑھ جاتی ہے۔

چینل نمبر 4 : (Delta Frequency 0.5 to 3HZs) دعا کے ساتھ ہی قبولیت۔ حکیم الامت علامہ اقبال اسی چینل کے متعلق بتا چکے ہیں:

خودی کو کر بلند اتنا کہ ہر تقدیر سے پہلے
خدا بندے سے خود پوچھے بتا تیری رضا کیا ہے؟

مراقبہ کے ذریعے ہم عام ذہنی چینل کے علاوہ 3 مزید بیان کردہ چینلز میں جا کر دعا کرسکتے ہیں۔ زیادہ تر لوگ ساری زندگی روح کے سمندر کی سطح پر، یعنی ذہن کے پہلے چینل پر، گزار کر اگلی دنیا کو روانہ ہوجاتے ہیں۔ سطح پر لہروں کے طوفان اور منجدھاروں کے بیچ زندگی کی کشتی ہر وقت خوف، پریشانیوں اور مصائب کے طوفان بلاخیز کے ہلاکت آفرین تھپیڑے کھاتی رہتی ہے۔ سطح سے تھوڑا سا نیچے جانے والا غوطہ خور دیکھتا ہے کہ وہاں طوفان نام کا کوئی نام ونشان نہیں بلکہ سکون اور امن ہے اور تہہ تک رسائی والا غوطہ خور اندر سے موتی نکال لاتا ہے۔ روح کے اندر، زندگی کے اندر یا دوسرے لفظوں میں اپنے اندر غوطہ لگانے کا عمل مراقبہ کہلاتا ہے۔ عام خیال کے برعکس اندر صرف تقدس اور پاکیزگی کے ہی موتی نہیں بلکہ ان کے ساتھ ساتھ صحت وتندرستی، سکون ومسرت اور کامیابی وخوشحالی (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

ماہانہ روحانی محفل

ناممکن روحانی مشکلات اور لاعلاج جسمانی بیماریوں سے نجات

اس ماہ کی روحانی محفل 9 مارچ بروز منگل صبح 7 تا 3 بجے، 18 مارچ بروز جمعرات ایک بجکر 23 منٹ سے شام 4 بجے تک، 26 مارچ بروز جمعہ رات 7 تا 9 بجے رات تک **اِیَّاکَ نَعْبُدُ وَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ یَا عَزِیْزُ** پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سوفی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کے لیے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہوں گی۔ **ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں**

(نوٹ:) 1– روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2**– خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کرسکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔ روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفی عنہ)

روحانی محفلوں سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہ:

امید ہے کہ آپ اللہ کے فضل وکرم سے خیریت سے ہونگے اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کا سایہ صحت وعافیت کے ساتھ ہمارے سروں پر قائم رکھے اور اللہ تعالیٰ آپ کی زندگی میں برکت عطا فرمائے۔ آمین ثم آمین۔

بندہ نے آپ کی دعاؤں اور اللہ کے فضل سے دوران سال میں نماز کی مکمل پابندی کی یعنی نماز تہجد کی بھی کئی دنوں تک پابندی کی۔ (بقیہ صفحہ نمبر 46)

ہچکی بند کرنے کے لیے: گنڈیریاں چوسنے سے ہچکیاں آنا بند ہوجاتی ہیں۔ ہچکی جب آئے تو ایک دوسیکنڈ کے لیے سانس کو روک لیں ہچکی آنا بند ہوجائے گی۔

شاہ نصیر الدین چراغ کے وظائف

حضرت ابو درداء رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ جو شخص ہر دن مومن مرد اور عورتوں کے لیے 25 یا 27 مرتبہ مغفرت کی دعا کرے گا تو وہ ان مستجاب الدعوات لوگوں میں سے ہوگا جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے

ہر ماہ کسی ایک بزرگ کی زندگی کے آزمودہ روحانی نچوڑ آپ عبقری میں پڑھیں

مرادیں پوری ہونگی

نماز فجر کی سنتوں کے بعد اور فرضوں سے پہلے 41 بار سورۂ فاتحہ ہر بار بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے ساتھ پڑھی جائے۔ اول اور آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف اس کے بعد جو بھی دعا مانگی جائے۔ اگر 40 دن تک کی جائے تو الجھی ہوئی حاجتیں سلجھ جاتی ہیں۔

اولاد نرینہ کے لیے

جو والدین اولاد نرینہ کی نعمت سے محروم ہوں وہ روزانہ 101 دفعہ سورۃ الکوثر پڑھیں انشاء اللہ عنقریب اللہ تعالیٰ اولاد کی نعمت سے نوازیں گے اور یہ انتہائی مجرب عمل ہے توجہ اور دھیان سے عمل کریں۔

کاروبار کی ترقی کے لیے

روزگار کے سلسلے میں پریشان حضرات اور کاروبار شروع کرنے والے حضرات اس آیت **" لِلّٰهِ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اِنَّ اللّٰهَ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيْدُ "** کو کثرت سے پڑھیں۔

(سورۂ لقمان، پارہ نمبر 21 آیت نمبر 26)

اولاد کی شادی کے لیے

جو حضرات اپنے بچوں کے رشتوں کے سلسلے میں پریشان ہوں اور مایوس ہو چکے ہوں۔ اس آیت **" وَهُوَ الَّذِيْ خَلَقَ مِنَ الْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهٗ نَسَبًا وَّصِهْرًا ؕ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيْرًا ○ "** کو کثرت سے پڑھیں۔

(پارہ نمبر 19، سورۂ الفرقان، آیت نمبر 54)

جھوٹے مقدموں سے نجات کے لیے

اگر کوئی جھوٹے مقدمے میں پھنس گیا ہو یا کسی نے کسی پر جھوٹی تہمت لگائی ہو یا کسی کی عزت پر کوئی حرف آیا ہو وہ اس وظیفہ کو اٹھتے بیٹھتے کثرت سے پڑھے۔ ان شاء اللہ اسے مکمل کامیابی وکامرانی حاصل ہوگی **" وَيُحِقُّ اللّٰهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهٖ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُوْنَ "** کو کثرت سے پڑھیں۔

(پارہ نمبر 12 سورۂ یونس، آیت نمبر 82)

دنیا اور آخرت کے امور کی کفالت

دنیا کی معاشی تنگی اور گھریلو جھگڑوں سے مایوس اور پریشان حضرات کے لیے لاجواب وظیفہ۔ ایک صاحب گھر کے جھگڑوں اور معاشی تنگی اور رزق کے معاملے میں پریشان تھے انہوں نے بتایا کہ اللہ نے میرے تمام مسائل حل کر دیئے اور گھر میں سکون و آرام آ گیا وہ وظیفہ یہ ہے۔

" حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ " صبح و شام 7 مرتبہ پڑھیں۔

رزق غیبی کا لاجواب عمل

حضرت ابو درداءؓ فرماتے ہیں کہ جو شخص ہر دن مومن مرد اور عورتوں کے لیے 25 یا 27 مرتبہ مغفرت کی دعا کرے گا تو وہ ان مستجاب الدعوات لوگوں میں سے ہوگا جن کی وجہ سے زمین والوں کو رزق دیا جاتا ہے۔

راحت وسکون کیلئے

گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر سورۂ یسٰین پڑھی جائے۔ ہر **" مُبِيْنٍ "** پر رک کر ہر بار بسم اللہ کے ساتھ (**بِسْمِ الْحَمْدُ لِلّٰهِ**) سات بار سورۂ فاتحہ پڑھی جائے۔ سورۂ یسٰین ختم کرنے کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھا جائے۔ اس کے بعد اپنی حاجت براری کی دعا مانگی جائے۔ یہ تلاوت ہر روز جاری رکھی جائے جب تک دل میں اپنی حاجت کے بارے میں سکون اور اطمینان پیدا نہیں ہو جاتا۔

گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اعوذ باللہ اور بسم اللہ کے بعد سورۂ فاتحہ پڑھنا شروع کر دے۔ ''جب **اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ** '' پر پہنچے تو دہرائے ''اس آیت کو اللہ تعالیٰ کے ننانوے ناموں کے ساتھ اسی طرح دہرائے **اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَااَللّٰهُ يَارَحْمٰنُ "**

اِيَّاكَ نَعْبُدُ وَاِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ يَااَللّٰهُ يَارَحِيْمُ "

اسی طرح ننانوے نام پورے کر لے اور اس کے بعد سورۂ فاتحہ کا باقی حصہ پورا کرے۔ یہ گردان اسی طور پر کرے کہ جب **" اِيَّاكَ نَعْبُدُ "** کہے تو انتہائی خشوع کے ساتھ سجدہ میں چلا جائے جب **" اِيَّاكَ نَسْتَعِيْنُ "** کہے تو اٹھ کر فقیروں کی طرح دامن پھیلا کر دل کی گہرائیوں سے الفاظ کہے کہ آپ پر رقت طاری ہو جائے۔

تمام مصیبتوں سے نجات کیلئے

28 پارے میں سورۂ الحشر کا تیسرا رکوع آیت نمبر 18 سے لے کر سورۂ کے آخر تک یعنی آیت نمبر 24 تک اس طرح پڑھیں اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پھر اعوذ باللہ اور بسم اللہ کے ساتھ تیسرا رکوع سورۂ الحشر کا پڑھنا شروع کریں۔ آیت نمبر 21 میں جب ان الفاظ پر پہنچے تو یہاں پر رک جائے۔ تو **"لَوْ اَنْزَلْنَا هٰذَا الْقُرْاٰنَ عَلٰى جَبَلٍ لَّرَاَيْتَهٗ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللّٰهِ "** ترجمہ: اگر ہم اس قرآن کو کسی پہاڑ پر نازل کرتے تو اس کو دیکھتا کہ خشیت سے دب جاتا اور پھٹ جاتا۔ ان الفاظ کو پڑھنے کے بعد اپنی مشکل یا مصیبت کو تصور میں لائے۔ اور انتہائی خلوص سے اللہ تعالیٰ کے حضور التجا کرے کہ میری مشکل یا مصیبت ہی میرے لیے ایک پہاڑ ہے اور اپنی قدرت سے قرآن حکیم کی اس تلاوت کے صدقے اس پہاڑ کو میرے لیے ریزہ ریزہ کر دے یہ دعا کرنے کے بعد آگے پڑھنا جاری رکھے۔ آخری آیات نمبر 24 میں جب ان مذکورہ الفاظ پر پہنچے تو انہیں پڑھ کر رک جائے۔

چکوترا' بیماریوں کیخلاف مؤثر غذا

تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر لینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہو نیوالی تھکن کا فور کرتا ہے

چکوترا، ترش پھلوں میں بہت اعلیٰ مقام رکھتا ہے۔ اس کا ذائقہ اشتہا انگیز اجزا اور فرحت بخش تاثیر اسے یہ اعلیٰ مقام دیتے ہیں۔ اس پھل کی جسامت بعض اوقات بہت بڑی ہوتی ہے،اس جسامت میں یہ انسانی سر سے بھی بڑا ہوتا ہے۔ چکوترا کی بہت سی قسمیں ہوتی ہیں۔اس کا گودا ہلکا زرد یا گلابی رنگ کا ہوسکتا ہے،اس کا چھلکا پون انچ تک موٹا ہوتا ہے۔

غذائی اہمیت: چکوترا کا پھل غذائیت بخش، مفرح اور ان تمام اجزاء کا مالک ہوتا ہے جو سنگترے یا مالٹے اور لیموں میں پائے جاتے ہیں۔اس کی ایک قسم میں بیج نہیں پائے جاتے۔ وہ سب سے بہتر ہے کیونکہ اس میں شکر،کیلشیم اور فاسفورس کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔چکوترے کو عموماً سلاد کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اوراس صورت میں اسے دوسرے پھلوں یا سبزیوں میں شامل کرتے ہیں۔ان کو بعض اوقات آدھا کاٹ کر درمیان سے بیج اور سخت حصہ نکال دیا جاتا ہے۔خالی جگہ کو چینی سے بھر لیتے ہیں۔پھر اس کو کسی برتن میں ڈھانپ کر ایک گھنٹہ تک پڑا رہنے دیا جاتا ہے۔ چکوترے کے ایک سو گرام میں 92.0 فی صد رطوبت 0.7 فی صد پروٹین، 0.1 فی صد چکنائی، 0.2 فی صد معدنی اجزاء اور 7.0 فی صد کاربوہائیڈریٹس ہوتے ہیں۔اس کے معدنی اور حیاتینی اجزاء میں 20 ملی گرام کیلشیم، 20 ملی گرام فاسفورس، 0.2 ملی گرام آئرن، 31 گرام وٹامن سی اور کچھ مقدار میں وٹامن بی کمپلیکس، وٹامن اے اور بی پائے جاتے ہیں اس کی غذائی صلاحیت 32 کیلوریز ہے۔

شفا بخش قوت اور طبی استعمال: چکوترا عمدہ قسم کا اشتہا انگیز (بھوک بڑھانے والا) پھل ہے۔لعاب دہن اور معدے کے انزائمز کو بڑھا کر نظام ہضم کو تقویت دیتا ہے۔

تیزابیت: اس کے تیز اور نیم ترش ذائقے کے باوجود، تازہ چکوترا میں ہضم ہونے کے بعد تیزابیت دور کرنے کی تاثیر پائی جاتی ہے۔اس میں پایا جانے والا سٹرک ایسڈ انسانی بدن میں عمل تکسید سے گزرتا ہے چنانچہ بدن میں کھاری رطوبتیں بڑھ جاتی ہیں اور تیزابیت کم ہوجاتی ہے۔ چکوترا کا جوس تیزابیت کی وجہ سے جنم لینے والی دیگر متعدد بیماریوں کے علاج میں کارآمد ہے۔

پیٹ کی بیماریاں: چکوترا،قبض دور کرنے میں بہت نافع ہے۔اس کا گودا پوری طرح استعمال ہونے پر اجابت کو یقینی بناتا ہے۔ یہ انتڑیوں کو صحت مند رکھنے میں بھی اعلیٰ کردار ادا کرتا ہے۔پیچش، اسہال، آنتوں کی سوزش اور اعضائے ہضم کی چھوت کی بیماریوں کے خلاف چکوترا موثر غذا ہے۔

ذیابیطس: ماہرین کے مطابق ذیابیطس کے مریضوں کے لیے چکوترا ایک شاندار غذا ہے۔اگر اسے وافر مقدار میں استعمال کیا جائے تو ذیابیطس کا مرض کم ہوسکتا ہے۔اگر آپ شوگر کے مریض ہیں تو روزانہ چکوترے کے تین پھل تین وقت استعمال کریں۔ اگر آپ شوگر کے مریض نہیں لیکن موروثی طور پر یا دیگر اسباب کی بناء پر اس کا امکان رکھتے ہیں تو اس سے بچنے کے لیے روزانہ تین چکوترے ضرور کھائیں۔ پھل، سبزیاں اور جوس زیادہ استعمال کریں۔ اگر آپ انسولین نہیں لیتے تو یہ معمول دو ہفتوں میں شوگر ختم کردے گا۔ اگر انسولین لیتے ہیں تو یہ معمول زیادہ عرصہ تک جاری رکھنا پڑے گا۔

انفلوئنزا: چکوترا کا جوس، انفلوئنزا میں ایک عمدہ علاج ہے کیونکہ یہ تیزابیت کو کم کرتا ہے اوراس کے تلخ اجزاء میں پائی جانے والی وٹامن سی قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔

بخار: چکوترا کا جوس ہر قسم کے بخار میں بہترین دوا ہے۔ یہ پیاس کی شدت کم کرنے میں مدد دیتا ہے اور بخار کی وجہ سے پیدا ہونے والا حدت کا احساس دور کرتا ہے۔اس کا جوس پانی میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔

ملیریا: چکوترا میں ایک قدرتی کونین پائی جاتی ہے۔اس لیے یہ ملیریا کے علاج میں سودمند ہے۔کونین بخار کے ساتھ ہونے والے زکام کا بھی اچھا علاج ہے۔چکوترا کے پھل کا ایک چوتھائی حصہ لے کر اسے پانی میں ابال لیتے ہیں اور پھر گودے کو چھان کر کونین کے اثرات حاصل کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

اضمحلال: تھکن اور اضمحلال کا علاج کرنے کے لیے چکوترے کا استعمال بہت اچھے نتائج دیتا ہے۔ایک گلاس چکوترے اور لیموں کا رس برابر مقدار میں ملا کر لینا اضمحلال اور دن بھر کام کے بعد محسوس ہونیوالی تھکن کا فور کرتا ہے۔

پیشاب میں کمی: چونکہ چکوترا کے پھل میں وٹامن سی اور پوٹاشیم خوب پائی جاتی ہے، اس لیے یہ پیشاب کی مقدار اور اخراج میں اضافہ کرتا ہے۔جگر، گردوں اور امراض قلب کے سبب پیشاب میں کمی کی شکایت چکوترا کا جوس پینے سے رفع ہوجاتی ہے۔

راحت وسکون کیلئے آزمودہ عملیات

اَرَاَیْتَ الَّذِی سات روز 71 بار ہر روز دشمن کا تصور کرکے پڑھیں انشاء اللہ دشمن دوست بن جائیگا

برائے محبت: قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا یَاوَدُوْدُ ۔ بعد نماز شام تین سو بار پڑھ کر گڑ پر دم کرکے مطلوب کو کھلائے انشاءاللہ مطلوب اس کے کھاتے ہی بے قرار ہوکر حاضر ہوجائے گا۔ یہ تعویذ ان دو شخصوں کے آپس میں صلح کرانے کیلئے بھی بے حد مفید ہے کہ جو ایک دوسرے کے جان کے دشمن ہوں۔ (صفحہ نمبر 161)

دشمن کو دوست بنانے کیلئے: سورۃ اَرَاَیْتَ الَّذِی (سورۃ ماعون) سات روز 71 بار ہر روز بوقت دوپہر کسی بیابان جنگل میں جاکر دشمن کا تصور کرکے پڑھیں انشاء اللہ دشمن دوست بن جائیگا۔ (صفحہ نمبر 161)

دعا وباء: مویشیوں میں جب وبا پھیلتی ہے اس وقت یہ دعا اول وآخر سات بار درود شریف پڑھ کر لکھے:

یَاامّ مَلْدَمَتَه وَیَاامّ صَلْدَمَتَه وَیَاامّ الْوَبَاءِ بِقَوْلِ لَکَ الشَّیْخُ عَبْدُالْقَادِرِ اِرْتَحِلُ مِنَ الْبِلَادِ اِلَی الْجِبَالِ بِحَقِّ یَاشَیْخُ عَبْدُالْقَادِرِ انشاء اللہ۔ (صفحہ نمبر 168)

برائے تپ لرزہ: اگر کسی کو تپ لرزہ ہو اور کسی دوا یا دعا سے آرام نہ آئے تو یہ تعویذ پلائے۔ انشاء اللہ آرام آجائیگا۔ سات پتے پیپل لے کر ان پر تعویذ لکھے اور ان پتوں کو ایک ایک گھنٹہ کے بعد مریض کو کہے کہ اس پر لکھی ہوئی عبارت چاٹ لے۔ تین روز کے بعد انشاء اللہ بخار جاتا رہے گا۔ یَاتَمَخْشِیَا یَاشَعُوثَا وَیَاشَعِیْثَا بِرَحْمَتِکَ یَااَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔ (صفحہ نمبر 167)

برائے زہر باد: آیت: اَلْیَوْمَ اَکْمَلْتُ لَکُمْ دِیْنَکُمْ (سورۃ المائدہ آیت نمبر 3) 41 بار باوضو پڑھ کر دم کرے اور اسی آیت کا تعویذ لکھ کر گلے میں باندھ دے۔ انشاء اللہ آرام آجائیگا۔ (صفحہ نمبر 169)

چوہوں کی زیادتی: اگر کھیت کو چوہے کھاجاتے ہوں تو کھیت کے شمال کی طرف سورۃ فاتحہ دس بار، مغرب کی طرف دس بار، جنوب کی طرف دس بار اور مشرق کی طرف دس بار پڑھ کر دم کرے انشاءاللہ تمام چوہے بھاگ جائینگے۔ (صفحہ نمبر 172)

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں'' نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

حافظہ تیز کرنے کے لیے: کدو کھانے سے حافظہ بڑھتا ہے☆اخروٹ، منقی اور انجیر کھانے سے بھی دماغی قوت بہت جلد بڑھ جاتی ہے

پیٹ کے کیڑے ❁ سر درد ❁ مہاسوں کیلئے ❁ لٹکی تو ند ❁ گردے کی پتھری ❁ ذیابیطس

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

پیٹ کے کیڑے

س: حکیم صاحب! میرے بیٹے کی عمر 4 سال ہے۔ رات کو سوتے میں دانت پیستا ہے اور پیٹ میں درد کی شکایت بھی کرتا ہے؟ **(خدیجہ خاتون' لاہور)**

ج:۔ بہن آپ بالکل پریشان نہ ہوں آپ اپنے بچے کو یہ نسخہ استعمال کرائیں **(ھوالشافی)** پوست' ہلیلہ زرد' تربد سفید' پودینہ خشک ہم وزن کوٹ پیس کر چٹکی چٹکی بچہ کو دن میں 5 دفعہ دیں ہمراہ پانی۔ اس مرض سے نجات ہو جائیگی۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 استعمال کریں۔

سر درد ٹھیک ہے

س: حکیم صاحب! میرے سر میں سخت درد ہوتا ہے جو چبھن دار قسم کا ہے۔ حرکت کروں تو اضافہ ہونے لگتا ہے کھانسنے سے بھی درد بڑھ جاتا ہے۔ **(فہد علی' لیہ)**

ج: آپ کو نزلہ ہو گیا ہے جو بہت ہی پرانا ہے۔ آپ کچھ عرصہ بنفشی قہوہ کے ساتھ یہ نسخہ استعمال کرائیں۔ مغز بادام شیریں' اسطخدوس مرچ سفید ہموزن کوٹ پیس کر آدھا چمچہ استعمال کرائیں' ٹھنڈی اور بادی چیزوں سے مکمل پرہیز کریں اور قبض نہ ہونے دیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں

کیل مہاسوں کیلئے

س:۔ حکیم صاحب! میری عمر 26 سال ہے۔ چہرے پر چھائیوں کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ مہربانی فرما کر کوئی ایسا ٹوٹکا عنایت فرمائیں کہ جس سے میرے چہرے کو کیل مہاسے اور داغ دھبوں سے نجات مل جائے اور میرے حسن میں نکھار آ جائے۔ **(فرحانہ حمید۔ سرگودھا)**

ج: اکثر خواتین کو یہ بیماری یعنی منہ کا بدنما ہونا' دانے' داغ' چھائیاں وغیرہ کی وجہ ایام کی بے قاعدگی کی وجہ سے ہوتی ہیں یا خون کی خرابی کی وجہ سے ہوتی ہیں اور یہ دونوں وجوہات گرم مصالحہ دار چیزوں کے کھانے سے ہوتی ہے آپ بہن گرم مصالحہ دار چیزوں سے مکمل پرہیز کریں۔ سادہ غذائیں کھائیں اور ماہنامہ عبقری کا حسن و جمال کورس منگوا کر استعمال کریں۔ غذا نمبر 5،6 استعمال کریں۔

دبلا پن کمزور جسم

س:۔ حکیم صاحب: میری عمر 17 سال ہے اور وزن 39 کلو ہے کمزور جسم کا مالک ہوں کسی دعوت پر جاتا ہوں تو مذاق کا نشانہ بننا پڑتا ہے پلیز کوئی اچھی سی دوا بتا دیں۔ **(علی محمد، راولپنڈی)**

ج:۔ بھائی آپ اپنی خوراک پر توجہ دیں ہمیشہ جزو بدن غذا ہی بنتی ہے دوا جزو بدن نہیں بنتی۔ ہاں یہ ہے کہ دوا غذا کیلئے جزو بدن بننے کا راستہ بناتی ہے۔ آپ اپنی غذا کے ساتھ ماہنامہ عبقری کی اکسیر البدن اور جوہر شفاء مدینہ کچھ عرصہ استعمال کریں اور غذا نمبر 3،4،5 استعمال کریں۔

گردے کی پتھری

س:۔ حکیم صاحب! میرے گردے میں پتھریاں ہیں کمر میں درد رہتا ہے۔ یہ درد مثانہ تک جاتا ہے۔ میرے ایک دوست نے لاہور آپ سے مشورہ کے بعد دوائی استعمال کی اس کی پتھری نکل گئی وہ اب بالکل ٹھیک ہے۔ **(باقر علی، لاہور)**

ج:۔ بھائی آپ ماہنامہ عبقری کا پتھری ڈائیلاسز والا کورس استعمال کریں انشاء اللہ کچھ عرصہ کے استعمال سے ہی پتھری ریزہ ریزہ ہو کر نکل جائے گی۔ اور کورس کے پیکٹ میں احتیاطی تدابیر لکھی ہیں ان پر بھی عمل کریں۔

بڑھا پیٹ لٹکی تو ند

چند خطوط میں بڑھے پیٹ اور لٹکی تو ند کا ذکر کیا گیا ہے۔ دوا کھانے کے بعد بھی پیٹ کم نہیں ہوا۔ مایوسی کا اظہار کیا گیا ہے۔ اپنے تمام خواتین و حضرات کیلئے مشورہ ہے کہ صبح کی سیر کو معمول بنائیں غذا سادہ اور زود ہضم استعمال کریں۔

پیٹ کے بڑھنے کی سب سے بڑی وجہ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پینا ہے سادہ غذا کھائیں مایوس نہ ہوں ورزش کو اپنا معمول بنائیں ھوالشافی: لاکھ دانہ' زیرہ سیاہ' پودینہ اجوائن ہم وزن کوٹ پیس لیں 1 چمچہ دن میں تین بار استعمال کریں ہمراہ پانی اور غذا نمبر 4،5،6 استعمال کریں۔

چہرے کے سیاہ داغ

س:۔ حکیم صاحب! میں نے آپ کے مشورے سے چہرے کے دانوں اور کالی رنگت کیلئے کریم کا استعمال کیا الحمدللہ دانے کافی حد تک ٹھیک ہو گئے ہیں۔ رنگ میں زیادہ فرق نہیں ہوا۔ **(وسیم احمد، راولپنڈی)**

ج:۔ بھائی وسیم صاحب! رنگ گورا کرنے کیلئے آپ زیادہ تر پھلوں کا استعمال کریں۔ صبح نہار منہ تازہ پانی پئیں اور پانچ وقت کی نماز پڑھیں' چہرے پر قدرتی نور آتا ہے اور ماہنامہ عبقری کی طب نبوی حسن و جمال کریم استعمال کریں۔ انشاء اللہ آپ کا چہرہ چودھویں کے چاند کی طرح چمکے گا۔ غذا نمبر 4، 6 کا استعمال کریں۔

ذیابیطس

سوال: حکیم صاحب میری عمر 45 سال ہے' عرصہ 3 سال سے شوگر ہو گئی ہے' سر پر بہت ذمہ داریاں ہیں' جسم برف کی طرح پگھلتا جا رہا ہے' اب تو صحیح طرح سے کوئی کام بھی نہیں ہو پاتا۔ علاج بہت کرائے ہیں آپ سے گزارش ہے کہ علاج کے ساتھ احتیاطی تدابیر بھی بتا دیں۔

جواب: ذیابیطس شوگر ایک ایسا مرض ہے جس میں خون میں گلوکوز کا تناسب معمول سے زیادہ ہوتا ہے ذیابیطس کا مرض اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب لبلبہ کی نشاستہ دار اشیاء کے عمل استحامر (میٹابولزم) کیلئے کافی مقدار میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت یا تو کم ہو جاتی ہے یا مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے جب خون میں گلوکوز کی تعداد 100 ملی لٹر پلازما میں 180 ملی سے زیادہ ہو جاتی ہے تو گلوکوز پیشاب کے راستے خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے اس پیشاب میں شکر آنے کی وجہ سے مریض کو پیشاب بکثرت آنا شروع ہو جاتا ہے اور خاص طور پر پیشاب کی مقدار رات کے وقت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ پیاس لگتی ہے۔ اکثر مریضوں میں بھوک کا بڑھ جانا' کمزوری' وزن میں کمی' اعصاب' گردے' بینائی' دل' خون کی نالیاں متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ذیابیطس کا بروقت سی جسمانی پیچیدگیاں مثلاً پاؤں میں ٹھنڈک اور جلن کا احساس' گردوں کا فیل ہو جانا' اندھا پن' دل کے نقائص وغیرہ پیدا ہو سکتے

ہیں۔ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے کے لیے اگر ان باتوں کا خیال رکھا جائے تو اچھے نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ پانچ وقت کی نماز کی ادائیگی ضروری ہے۔ صبح کی سیر باقاعدگی سے ورزش' تمباکو نوشی' ننگے پاؤں چلنے سے احتیاط' یہ وہ باتیں ہیں جو ذیابیطس کے مریضوں کے لیے ان پر عمل کرنا ضروری ہے۔

چہرے پر تل

میرے منہ پر بلیک ہیڈز بہت زیادہ ہیں خاص طور پر ناک کے گرد جس کی وجہ سے منہ بہت گندا لگتا ہے۔ میری عمر 20 سال ہے۔ **(کنول، کراچی)**

جواب: صبح و شام معجون عشبہ پانچ گرام کھائیں۔ تین ہفتے کے بعد دوبارہ لکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

اعصابی قبض

میرے بیٹے کو جس کی عمر سولہ سال ہے۔ قبض کی شکایت رہتی ہے لیکن زکام اور سینے کی خرابی میں اسپغول کا چھلکا استعمال نہیں کرواسکتی۔ میرا بیٹا فطرتاً سست ہے۔ ورزش' اٹھنا بیٹھنا زیادہ نہیں کرتا۔ (شبانہ)

جواب: غذا کے بعد جوارش عود شریں چھ گرام دوپہر۔ رات کو کھائیں۔ روزانہ دو گھنٹے کھیل کود بھی ضروری ہے۔ آلو چاول نہ کھائیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

پیشاب میں خون آنا

سوال: پیشاب میں خون آتا ہے اور جلن ہوتی ہے اور سخت تکلیف ہے۔ (اصغر حسین، اوکاڑہ)

جواب: عزیز گرامی آپ نے خط میں تفصیل سے حالات نہیں لکھے پیشاب میں خون جب مثانہ سے آتا ہے تو پہلے صاف پیشاب اور بعد میں جما ہوا خون آتا ہے تو پہلے صاف پیشاب اور بعد میں جما ہوا خون آتا ہے پیشاب میں خون جب گردہ سے آتا ہے تو سارے پیشاب کے ساتھ ملا ہوا آتا ہے پیشاب میں جب خون مجرائے بول سے آتا ہے تو کبھی پیشاب کے ساتھ مل کر اور کبھی یونہی پیشاب کے چند قطرات آجاتے ہیں تاہم اس وقت تک کیلئے آپ یہ نسخہ بنا کر استعمال کریں۔ تخم خرفہ، خشخاش، گوند کیکر، گوند کتیرا تخم کاہو ہر ایک بیس گرام چینی پچاس گرام سب کو پیس کر دو دو گرام دن میں تین بار صبح دوپہر رات کو کھائیں۔ گرم غذاؤں اور مصالحہ جات سے احتیاط کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

چہرے کی پھنسیاں

سوال: میری عمر بیس برس سے ہے کافی عرصہ سے میرے چہرے پر پھنسیاں اور دانے نکل رہے ہیں جن کی وجہ سے چہرہ بدنما سا ہو گیا ہے۔ **(نویدہ ظفر، لاہور)**

جواب: چہرے کی پھنسیاں دانے اکثر نوجوان لڑکیوں کو نکلتے ہیں عام طور پر یہ شکایت ان لڑکیوں کو ہوتی ہے جن کے ایام صحیح نہیں آتے یا جن کی جلد چکنی اور روغنی ہوتی ہے اور سر کے بالوں کی جڑیں خشکی سے بھری ہوتی ہیں اس کے علاوہ خون کی کمی، معدہ کی خرابی قبض اور دیگر کئی وجوہات ہیں تاہم گرم مصالحہ جات اور لحمیات والی غذا کم کھائیں پھل سبزیات زیادہ کھائیں۔ شربت نیلوفر شربت بزوری اطریفل شاہترہ مفید ہیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6,5 استعمال کریں۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین' جامن، فالسہ، انار ترش، آلو چہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، لیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

دلکشی اور جلد کی دشمن حسن افزاء کریمیں

عارفہ عارف

سات دن یا دو ہفتوں میں آپ کی جلد کو اجلا اور حسین بنا دینے والی کریموں وغیرہ کے اشتہارات سے متاثر ہوکر ان کے استعمال سے بچیے' یہ مفید کم اور نقصان دہ زیادہ ہوتی ہیں

ان دنوں اخبارات رسائل اور الیکٹرونک میڈیا کے ذریعے سے حسن افزا کریموں وغیرہ کی بڑی تشہیر کی جارہی ہے۔اس سے یہ تاثر ملتا ہے۔کہ ان کے استعمال سے جلد کی رنگت اور اس کے روپ میں انقلابی تبدیلی آجائے گی۔ان کے استعمال کے جنون میں خواتین کے علاوہ بالخصوص نوجوان مرد بھی مبتلا نظر آتے ہیں، حالانکہ ان اشیا کا بے دھڑک استعمال ہرگز مناسب نہیں ہوتا۔ ان سے جلد حساسیت کا شکار ہوکر کئی شکایات کی زد میں آجاتی ہے۔مناسب علاج نہ ہونے کی صورت میں ایسے افراد مہینوں نہیں بلکہ عمر بھر خمیازہ بھگتتے رہتے ہیں۔یعنی حسین ہونے کے جنون کی قیمت روپوں کی صورت میں نہیں بلکہ اس سے بھی زیادہ بڑے نقصان کی صورت میں ادا کی جاتی ہے۔پاکستان ہی نہیں دنیا بھر میں جلد کو کھرچنے والی کیمیائی اشیاء کو سمیٹکس اور بڑھاپے کے آثار دور کرنے والی کریموں وغیرہ کے استعمال کی وجہ سے جلد کی حساسیت کی شکایت تیزی سے عام ہوتی جارہی ہے۔

سنگاپور کے ایک ممتاز ماہر امراض جلد ڈاکٹر سی او چیوسوئی کے مطابق یہ حسن افزا اشیاء خواتین بہت استعمال کررہی ہیں۔ان کے ذریعے سے وہ لٹکتی کھال، جھریوں، گہری ہوتی رنگت اور کھلے مساموں وغیرہ سے نجات حاصل کرنے کی کوشش میں لگی رہتی ہیں اور ان کے ذہن میں یہ بات بیٹھی ہوتی ہے کہ ان کے استعمال سے ان کی جلد دمک اٹھے گی اور نوجوانی کا سا روپ اور جمال لوٹ آئے گا،لیکن اس کے برخلاف ان میں سے اکثر کئی قسم کے جلدی عوارض میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق دراصل ان حسن افزاء اشیاء میں گلائکولک ایسڈ کے علاوہ جلد میں خراش پیدا کرنے والے جزا مثلاً النشن (Allantion)اور ٹریٹی نائن (Tretinion)وغیرہ شامل ہوتے ہیں جن کریموں، لوشنوں میں یہ اجزا زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔ان اجزاء کے علاوہ دھوپ کی وجہ سے یہ شکایت اور بڑھ جاتی ہے۔اسی طرح ایئر کنڈیشننگ سے بھی اس میں اضافہ ہوجاتا ہے جہاں تک جلد کی ان شکایات کا تعلق ہے،اصل ضرورت اس کا سبب بننے والے اجزاء کا کھوج لگانے کی ہوتی ہے۔اس کے بعد ہی اصل سبب دور کرنے سے شکایت بھی کم بلکہ دور ہوسکتی ہے۔

عام رجحان یہ ہے کہ لوگوں کی اکثریت گوشت اور مچھلی وغیرہ کو ان جلدی شکایات کا سبب قرار دیتی ہے۔وہ اس سلسلے میں یہ دلیل بھی پیش کرتے ہیں۔کہ یہی حسن افزاء اشیاء ان کے دوستوں کے لیے نقصان دہ ثابت نہیں ہورہی ہیں۔یہ افراد یہ حقیقت بھول جاتے ہیں کہ ہر شخص کی جلد کا ردعمل مختلف ہوتا ہے۔سوچ کے اس انداز سے بالخصوص خواتین اپنے چہرے کی جلد کو سخت نقصان پہنچارہی ہیں۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق حساس جلد ایک وسیع اصطلاح ہے جس میں درحقیقت کئی جلدی شکایات شامل ہیں۔کھجلی، خراش، جلن، چھونے سے درد، سرخی، کھال کا اترنا، خشکی، کھال میں کھچاؤ کی کیفیت، اس میں گومڑیوں یا ابھار کا بننا یا جلد کا پھٹ جانا جیسی شکایات حساس جلد کی اصطلاح میں شامل ہوتی ہیں۔ان میں سے کئی حسن افزاء کیمیائی اشیاء کے استعمال کے سبب جلدی امراض کا نتیجہ بھی ہوتی ہیں جن میں سے سب سے زیادہ عام مرض اگزیما قابل ذکر ہے۔مثلاً خراش افزاء اگزیما کے مریض کی جلد دراصل جلد کے دفاعی نظام کی وجہ سے اس کا شکار رہتی ہیں۔جلد کا دفاعی نظام زیادہ حساس ہوتا ہے جب بھی کوئی بیرونی شے جلد سے چھوتی ہے، جلد کا یہ نظام فوراً اس کے خلاف اپنا ردعمل ظاہر کرتا ہے۔یہ صورتِ حال انسانی جلد کے لیے سخت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔ یکایک ہونے والی خارش اور فوری کھجلانے کی کوشش دراصل اس جگہ خارش کا سبب بننے والی شے کو دور کرنے کی علامت ہوتی ہے۔

ڈاکٹر سی او کے مطابق بوڑھی اور سن یاس (مینوپاز) سے دوچار خواتین کی جلد بھی حساس ہوتی ہے، کیونکہ عمر میں اضافے کی وجہ سے ان کے پسینے اور چکنائی تیار کرنے والے غدود کمزور بلکہ بوڑھے ہونے لگتے ہیں۔ یہ ۱۲ سال سے کم عمر کے بچوں کا بھی ایک بڑا جلدی مسئلہ ہوتا ہے۔ڈاکٹر سی او کے مطابق ۱۲ سے ۲۰ فی صد بچے اگزیما کے شکار ہوتے ہیں جبکہ کیل مہاسوں کی شکایت کی شرح ۱۷ سے ۲۵ سال کی عمر کے لڑکوں اور لڑکیوں میں ۱۸ فی صد ہوتی ہے۔اسی طرح اگزیما کی شکایت کے ساتھ پیدا ہونے والے بچے زندگی بھر اس کے شکار رہتے ہیں کیوں کہ ان کی جلد کی ساخت اور نوعیت تبدیل نہیں کی جاسکتی البتہ عمر میں اضافے کے ساتھ ساتھ اس میں کچھ بہتری آنے لگتی ہے۔

ان معلومات کی روشنی میں سات دن یا دو ہفتوں میں آپ کی جلد کو اجلا اور حسین بنا دینے والی کریموں وغیرہ کے اشتہارات سے متاثر ہوکر ان کے استعمال سے بچیے۔ یہ مفید کم اور نقصان دہ زیادہ ہوتی ہیں۔ان اشیاء کو تیار کرنے والوں کو اپنی مصنوعات زیادہ فروخت کرنے کی فکر تنگ کرتی ہے جو انہیں استعمال کرنیوالوں کو جلدی شکایات کی صورت بھی زندگی بھر تنگ کرسکتی ہیں۔ان کے استعمال سے جب بھی کھجلی' سرخی وغیرہ ہو، ان کا استعمال فوراً ترک کر دیجیے اور معالج سے ضرور رجوع کیجیے۔

کان کی تکلیف سے نجات

میری بیٹی چار ماہ کی تھی تو اس کا ایک کان بہت بہتا تھا ہر وقت خراب رہتا تھا۔ پیپ صاف کرکے تھک جاتی تھی ہر اچھی سے اچھی دوائی ڈالی لیکن فرق نہیں پڑتا تھا۔ ڈاکٹر کہتے تھے کہ یہ لیٹ کر فیڈ ر پیتی ہے بڑی ہوگی تو ٹھیک ہوجائے گا لیکن فرق نہیں پڑا دس ماہ کی ہوگئی ایک مرتبہ ایک عورت ہمارے گھر آئی تو ایسے ہی باتوں میں اس سے کان کا ذکر کربیٹھی اس نے بتایا کہ کالی زیری کے چھے سات دانے رات کو بھگو دو صبح نہار منہ اس کا پانی اسے پلاؤ یقین کریں پانچ چھ روز میں نے وہ پانی پلایا اب ماشاءاللہ وہ سات سال کی ہے دوبارہ اس کا کان خراب نہیں ہوا۔ اس عورت کو دعائیں دیتی ہوں جس نے مجھے یہ نسخہ بتایا۔ **یاسمین راولپنڈی**

طب اور عملیات سیکھنے کی کلاسیں

شائقین کے اصرار پر حکیم صاحب طب اور عملیات سیکھنے والوں کیلئے عنقریب تربیتی کلاسوں کے اوقات کار کا اعلان کرنے والے ہیں طلب رکھنے والے فوری رابطہ کریں۔محدود کلاسوں کی وجہ سے پہلے آئیں پہلے پائیں کی ترتیب ہوگی۔فوری دفتر ماہنامہ عبقری میں اپنا نام لکھوائیں۔لاہور کے علاوہ باہر سے آنے والوں کیلئے قیام وطعام کا انتظام فری ہوگا۔جب کلاسیں شروع ہونگی تو اس کا اعلان ضرور ہوگا۔**(نہ فیس نہ نذرانہ)**

(حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

کانٹے کی تکلیف سے نجات کیلئے: اگر کانٹا چبھ جائے تو پیاز کو کاٹ کر تھوڑا سا گڑ ملا کر اس جگہ باندھ دیں' انشاءاللہ تعالیٰ کانٹا خود بخود باہر آجائیگا۔

دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے

ڈاکٹر آصف محمود جاہ

کاشف بہت زیادہ ابتر حالت میں کلینک آیا' ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں اس کا بچنا محال نظر آرہا تھا اللہ سے دعا کرکے علاج شروع کیا آہستہ آہستہ افاقہ شروع ہوا

بیماری اللہ کی طرف سے آتی ہے اور اس سے شفاء بھی اللہ ہی دیتے ہیں جیسا کہ قرآن پاک میں ارشاد" کہ جب میں بیمار ہوں وہ مجھے شفا دیتا ہے' بیماریوں کے علاج کیلئے مختلف قسم کے طریق ہائے علاج رائج ہیں اور انسان بیماری پر قابو پانے کیلئے اپنی تئیں کوشش کرتا ہے اور نت نئی دوائیں استعمال کرتا ہے لیکن شفاء صرف اس وقت ملتی ہے جب اللہ کی طرف سے منظوری ہو' رسول ﷺ کا ارشاد ہے ہر بیماری کے علاج کیلئے دوا ہے اور جب دوا کے اثرات بیماری کی ماہیت کے مطابق ہوتے ہیں تو اس وقت اللہ کے حکم سے مریض کو شفا ہو جاتی ہے۔ یعنی بیماری کا علاج کرنا سنت نبوی ﷺ ہے سر درد کیلئے اسپرین یا ڈسپرین کا استعمال کیا جاتا ہے اس اسپرین کے استعمال سے معدہ کا السر یا اس کے پھٹنے سے موت واقع ہو سکتی ہے اس طرح اگر پنسلین کی دوا بغیر ٹیسٹ کے لگا دی جائے تو اس سے صدمہ کے باعث موت ہو جانے کا خدشہ ہوتا ہے اسی وجہ سے ضروری ہے کہ بیماری ہونے کی صورت میں ڈاکٹر کے مشورے سے دوا ضرور لیں مگر دل میں نیت یہ ہو کہ یا اللہ اس دوا میں بیماری کو ختم کرنے کی تاثیر رکھ دے۔ مریض کا علاج کرتے ہوئے بعض ایسے محیر العقول واقعات سے خاصا پڑتا ہے کہ عقل دنگ رہ جاتی ہے ایسے ہی چند واقعات درج ذیل ہیں۔

92ء کی بات ہے میں کنگ ایڈورڈ میڈیکل کالج ہوسٹل کی مسجد میں معتکف تھا۔ عورت فاؤنڈیشن میں ایک پراجیکٹ پر کام کر رہا تھا۔ الحمدللہ مفت کلینک کا سلسلہ وہاں پر بھی جاری تھا۔ میرے پاس دو مریض آتے تھے رشید کو دمہ کا مرض تھا اور اسلم کو مرگی کا 15 دن بعد وہ دوائی لے کر جاتے تھے۔ دفتر سے پیغام آیا کہ دوائیں لکھ دیں غلطی سے رشید کی دوائیاں اسلم کو چلی گئیں اور اسلم کی رشید کو۔ عید کے بعد جب دونوں نے بتایا کہ اس دفعہ جو دوائیں ملی ہیں ان سے زیادہ افاقہ ہوا۔ استفسار پر حقیقت کا پتہ چلا تو سر پکڑ کے بیٹھ گیا۔ اندازہ ہو گیا کہ شفاء دواؤں میں نہیں صرف اللہ کی رضا سے ملتی ہے۔

☆ بھولا عمر 23 سالہ چھ ماہ سے چلنے پھرنے سے قاصر تھا کافی ڈاکٹروں کو دکھایا مگر معاملہ نہ بن رہا تھا اپنے کلینک میں اس کا معائنہ کیا بیماری کی تھوڑی بہت سمجھ آئی لیکن اس وقت اللہ سے خاص دعا کی کہ یا اللہ اس کو صحت دے۔ سات دن کی دوائی دی ہفتہ بعد اسی وقت بھولا اپنے پاؤں پر چل کر دروازے سے کلینک آنے لگا تو میں اسے دیکھ کر ششدر رہ گیا اور آنکھوں میں سے تشکر کے آنسو آ گئے۔ اس نے اس بات کا مزید قائل کر دیا کہ دعا دوا سے زیادہ کارگر ہوتی ہے۔

☆ کاشف عمر 20 سال' بہت زیادہ ابتر حالت میں کلینک آیا حالت بہت خراب لگ رہی تھی ٹیسٹوں سے پتہ چلا کہ بیماری سے دونوں پھیپھڑے بہت زیادہ متاثر ہیں طبی اندازوں کے مطابق اس کا بچنا محال نظر آرہا تھا اللہ سے دعا کرکے علاج شروع کیا آہستہ آہستہ افاقہ شروع ہوا اب ماشاءاللہ پانچ ماہ علاج شروع کیے ہو گئے کاشف تقریباً صحت یاب ہو چکا ہے علاج جاری ہے۔

☆ عبدالرشید کو فالج کا حملہ ہوا تھا نیورولوجی وارڈ میں داخل تھا چلنے پھرنے سے معذور اس کی بیوی بہت خدمت گزار تھی ہر وقت اس کی مٹھی چاپی میں مصروف رہتی۔ وارڈ میں باجماعت نماز ہوتی اس کی بیوی نے مجھ سے پوچھا کہ عبدالرشید بھی نماز پڑھنا چاہتا ہے میں نے کہا ضرور اسے سہارا دے کر لائیں کچھ دن تو وہیل چیئر پر آتا پھر نماز کی برکت سے وہ خود چل کر آنے لگا اور فزیوتھراپسٹ نے کہا کہ نماز کی برکت کی وجہ سے متاثرہ پٹھوں نے حرکت شروع کر دی ہے۔ جس سے اس نے چلنا شروع کر دیا ہے۔ ان تمام واقعات کے علاوہ کئی دفعہ آزمایا کہ دوا سے زیادہ فائدہ دعا میں ہوتا ہے اور بعض پیچیدہ بیماریوں میں جہاں دوائیں کوئی اثر نہیں کرتیں صدق دل سے کی ہوئی دعا ایسا اثر دکھاتی ہے کہ مہینوں کی تکلیف دنوں میں دور ہو جاتی ہے۔ مریض اور معالج دونوں کا دھیان اللہ کی طرف ہو جائے تو سونے پر سہاگہ والی بات ہے۔ دوا لینے سے پہلے مریض یہ خیال کرے کہ دوا صرف ضرورت کے درجے میں اور سنت نبوی ﷺ سمجھ کر لا رہا ہوں لیکن شفا صرف اور صرف اللہ نے دینی ہے۔ انشاء اللہ اللہ تعالیٰ مہربانی فرمائیں گے اور بیماری سے بھی نجات ملے گی۔

قدرت کے کرشمے

مولانا وحید الدین خان

اس دنیا میں جس طرح لکڑی کا دشمن دیمک ہے اسی طرح یہاں انسانوں میں بھی ایک دوسرے کے دشمن ہیں

ٹیک (teak) ایک عمارتی لکڑی ہے ٹیک کا سب سے بڑا پیداواری ملک برما ہے۔ اس کے بعد ہندوستان' تھائی لینڈ' انڈونیشیا اور سری لنکا میں ٹیک کی پیداوار ہوتی ہے۔ ہندوستان میں تقریباً دو ہزار سال سے اس کا استعمال کیا جا رہا ہے۔ ٹیک کی سب سے اہم صفت ایک ماہر کے الفاظ میں' اس کی غیر معمولی طویل عمر ہے۔ ہزار سال پرانی عمارتوں میں بھی ٹیک کی لکڑی کے بیم اچھی حالت میں پائے گئے ہیں۔ قدیم زمانہ میں کشتی اور پل وغیرہ اکثر اسی لکڑی کے بنائے جاتے تھے۔ ٹیک کی لکڑی کے دیرپا ہونے کا خاص سبب یہ ہے کہ عام لکڑیوں کی طرح اس میں دیمک نہیں لگتا۔ دیمک لکڑی کا دشمن ہے' دیمک لگنے کے بعد کوئی لکڑی دیر تک صحیح حالت میں باقی نہیں رہتی۔ مگر ٹیک کیلئے دیمک کا خطرہ نہیں۔ اس لیے اس کی دیرپائی کو کوئی چیلنج کرنے والا بھی نہیں۔

ٹیک کی وہ کون سی صفت ہے جس کی بنا پر وہ دیمک کے خطرہ سے محفوظ رہتی ہے۔ اس کی وجہ بالکل سادہ ہے۔ ٹیک کی لکڑی میں ایک قسم کا کڑوا ذائقہ ہوتا ہے۔ یہ ذائقہ دیمک کو پسند نہیں۔ لکڑی ہی دیمک کی خوراک ہے۔ مگر ٹیک کی لکڑی استثنائی طور پر دیمک کے ذائقہ کے مطابق نہیں' اس لیے دیمک اس کو اپنی خوراک بھی نہیں بناتا۔

اس مثال سے قدرت کا طریقہ معلوم ہوتا ہے۔ قدرت نے یہ چاہا کہ وہ ٹیک کو دیمک سے بچائے۔ اس مقصد کیلئے اس نے ٹیک کو شور وغل اور احتجاج کا طریقہ نہیں سکھایا۔ قدرت نے سادہ طور پر یہ کہا کہ خود ٹیک کے اندر ایک ایسی صفت پیدا کر دی جس کے نتیجہ میں دیمک اپنے آپ اس سے دور ہو جائے۔

اس دنیا میں جس طرح لکڑی کا دشمن دیمک ہے اسی طرح یہاں انسانوں میں بھی ایک دوسرے کے دشمن ہیں اب انسان ان سے بچنے کیلئے کیا کرے۔ اس کو یہ کرنا ہے کہ وہ اپنے اندر ایسی صفت پیدا کرے کہ اس کا دشمن اپنے آپ ہی اس سے دور رہے۔ وہ اس کے خلاف کارروائی کرنے سے خود بخود رک جائے۔

جان ومال کی حفاظت کیلئے: اَلْمُؤْمِنُ خوف زدہ آدمی اگر فرضوں کے بعد 36 بار اس اسم کا ورد رکھے تو اس کی جان و مال محفوظ رہیں گے۔ (عبقری 45)

لڑکے لڑکیوں اور والدین کیلئے

محنت سے جی نہ چرائیے

حکیم ضیاء الرحمٰن

ایک بزرگ سے کسی نوجوان نے سوال کیا کہ مجھے اپنا کل سنوارنے کا نسخہ بتائیے تو اس نے کہا ''اپنا آج درست کرلو'' کیونکہ آج نقد ہے اور کل ادھار' جو کچھ تمہارے پاس ہے اسے کام میں لاؤ' کل کی فکر نہ کرو' کیونکہ کل کا کوئی وجود نہیں ہوتا' جوں ہی کل پہنچتا ہے وہی آج ہے

بڑوں سے سیکھئے: ایک بوڑھے کسان سے جو اپنی پوری زندگی زراعت میں گزار چکا تھا کسی نے سوال کیا کہ ''تمہاری نظر میں فلاں چیز کی کاشت اور نشوونما کیلئے کس قسم کی زمین موزوں ہے؟'' اس تجربہ کار اور روشن ضمیر بوڑھے نے جواب دیا۔ ''زمین خواہ کسی قسم کی بھی ہو' اس کی اہمیت نہیں بلکہ اس آدمی کی صلاحیت اور کارکردگی ہر چیز سے اہم ہے جو زمین میں ہل چلاتا ہے''۔ یہ امر حقیقت پر مبنی ہے کہ ایک ہوشیار اور تجربہ کار انسان اپنی کوشش و محنت اور حوصلے سے خراب اور بنجر زمین کو بھی کارآمد و مفید بنالیتا ہے لیکن سست و کاہل اور ناتجربہ کار کسان زرخیز و شاداب زمینوں کے باوجود بھوکا رہتا ہے۔ یہ مثل آج کے ان نوجوان لڑکے اور لڑکیوں پر پوری اترتی ہے جن کے پاس علم' جسمانی قوت اور مال و متاع تو ہے لیکن تجربہ نہیں ہے اور وہ اپنے زعم میں اپنے آپ کو اس بوڑھے اور روشن ضمیر بوڑھے سے برتر سمجھ کر ان سے کسب فیض حاصل کرنے میں اپنی توہین خیال کرتے ہیں۔ اپنے گھر کی چار دیواری اور اپنے اردگرد موجود ایسے بزرگوں کو نظر انداز کرکے اپنا آنے والا کل سنوارنے کی کوشش میں غلطاں و پیچاں اپنا آج بھی ضائع کررہے ہیں۔ عقل مند اور اپنے تجربات کی بناء پر اصول کے پابند یہ بزرگ جن کی روح میں وقار اور جن کے کردار میں اعتدال ہوتا ہے اور جو دل پر قابو رکھتے ہیں اور حرص وہوس کے پنجے سے آزاد ہوتے ہیں۔ اپنے بڑھاپے میں بھی طوفان حوادث کے درمیان پہاڑ بن کر ثابت قدم رہتے اور زندگی کی حفاظت کررہے ہیں۔

اپنا آج بہتر بنائیں: ایک بزرگ سے کسی نوجوان نے سوال کیا کہ مجھے اپنا کل سنوارنے کا نسخہ بتائیے تو اس نے کہا ''اپنا آج درست کرلو'' کیونکہ آج نقد ہے اور کل ادھار۔ جو کچھ تمہارے پاس ہے اسے کام میں لاؤ۔ کل کی فکر نہ کرو' کیونکہ کل کا کوئی وجود نہیں ہوتا۔ جوں ہی کل پہنچتا ہے وہی آج ہے۔ ''کل'' تیز رفتار' بلند پرواز اور وحشی پرندے کی مانند ہمیشہ ہمارے قابو سے باہر ہوکر فرار ہورہا ہے۔ جونہی ہم اس کے قریب پہنچتے ہیں وہ اپنی شکل بدل لیتا ہے اور ہم بیچارے ہوس بازوں کو اپنی تلاش میں بے چین و مضطرب چھوڑ دیتا ہے۔ اس طرح ہماری پوری عمر تمنا و آرزو میں بسر ہوجاتی ہے اور ہم ہمیشہ کل کی امید میں خیالی و دلفریب محل تیار کرتے ہیں۔ ہمیں اس کی خبر نہیں کہ مستقبل کی بنیاد ہوا پر ہے۔ زندگی کی بنیاد آج پر ہے۔ ماضی گزر گیا' مستقبل کا پتہ نہیں۔ ان دو فانی دنوں کے درمیان ہم بجز موجودہ لمحوں کے اور کچھ نہیں رکھتے۔

حسرت وامید چھوڑیئے: آج کے نوجوان طبقے کو اس کی عادت سی ہوگئی ہے کہ اپنی زندگی پر کسی طرح راضی نہ ہوں۔ جو کچھ ان کے قبضے میں ہے اس سے بہرہ ور نہیں ہوتے اور جو چیز ان کے قابو سے باہر ہے اس کی تلاش میں سرگرداں ہیں۔ آج سے بیزار اس لئے ہیں کہ آج ان کے قبضے میں ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اکثر نوجوان زمانے کی شکایت کرتے اور اپنی بدبختی کا رونا روتے ہیں۔ زندگی سے ناراض اور آسمان سے پریشان اپنے دن تشویش اور بدبختی میں گزارتے ہیں اور ان کے ساتھ ہوتا یہ ہے کہ ان کی زندگی کا ایک اور دن' ایک اور آج گزر جاتا ہے اور اپنا کام انجام دینے' کوشش کرنے اور آگے بڑھنے کا ایک اچھا موقع ہاتھ سے نکل جاتا ہے اور مستقبل کے بارے میں حسرت و افسوس کیلئے ایک اور میدان ہموار ہوجاتا ہے۔ ماضی گزر گیا' مستقبل آیا نہیں اور ہم آج کے سوا اپنے اختیار میں کچھ نہیں رکھتے۔ اس کے باوجود بہت سے نوجوان آج کو گزرے ہوئے کل پر بھینٹ چڑھا دیتے اور ہمیشہ ان بدنصیب واقعات و حوادث کو دہراتے ہیں جو گذشتہ زندگی میں ان کو پیش آئے۔ اس طرح بدبختی کے شعلے جو غفلت کی وجہ سے اپنی روح کی بھٹی میں جلائے ہوئے ہیں ہوا مزید دے کر اور تیز کرتے اور بھڑکاتے ہیں۔ بھول جانا خوش نصیبی کا ایک لازمہ ہے۔

کامیابی کا راز: ضروری ہے کہ ہم گزشتہ بدنصیب یادوں اور غم انگیز واقعات کو فراموش کرکے سکون واطمینان کے ساتھ زندگی کی راہ طے کریں۔ آپ جو کچھ حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ اپنے آپ سے مانگیں' جنت آپ کی روح میں اور خوش بختی کا سرچشمہ آپ کے دل میں پوشیدہ ہے۔ اگر آپ اس ابدی سرچشمے کو اپنے اندر پیدا نہیں کرسکتے تو اس کی تلاش میں دنیا کی خاک چھاننے کی بجائے اپنے گھر میں یا اپنے اردگرد موجود تجربہ کار بوڑھوں کو اپنا رہبر و رہنما بنالیں۔ ان کے تجربات سے فائدہ اٹھائیں۔ اور اگر اللہ نہ کرے آپ کو یہ سہولت حاصل نہیں ہے تو بزرگوں کے تجربات پر مبنی کتب کو اپنا دوست بنالیں۔ ایک کتاب جو آج چھپ کر مارکیٹ میں آتی ہے وہ یقینی طور پر کسی نہ کسی بزرگ کے عمر بھر کے تجربات کا نچوڑ ہوگی اور آپ کے آج کو کامیاب بنانے کیلئے بہتر رہنما ہوگی۔ ہمارا جہان خوشحالی اور نشاط کا سرچشمہ ہے۔ جہاں کہیں ہم قدم رکھیں گے۔ وہیں خوش بختی کے سونے ہمارے پاؤں کے نیچے دبے ہوئے ہیں۔ ان کے نکالنے اور جگانے کے طریقے ان تجربہ کار بزرگوں اور ماہرین کی لکھی ہوئی کتب کی مدد حاصل کرکے ان چشموں سے فیض حاصل کریں۔ بہت سے نوجوان جو اپنے علم' قوت اور دولت کی بناء پر عقل و دانش کا دعویٰ کرتے ہیں اپنی زندگی میں خوش بختی کے راز کو معلوم کرنے کی سکت نہیں رکھتے۔

راہ سبق: کیا ہی اچھا ہوتا کہ وہ شہد کی مکھی سے سبق حاصل کرتے کہ یہ کمزور و ناتواں ثابت قدمی' محنت اور کارکردگی میں اپنی نظیر نہیں رکھتی۔ پھولوں اور سبزہ زاروں میں سے شیریں مادہ کو جس کی اسے ضرورت ہوتی ہے' حاصل کرلیتا ہے۔ لیکن دوسرے تمام جانور بے پرواہی سے پھولوں اور سبزوں پر سے گزرتے ہیں۔ ان سے کوئی فائدہ نہیں اٹھاتے۔ لیکن ایک حقیر شہد کی مکھی حوصلہ اور ہمت کے ساتھ ان پھولوں اور سبزوں سے ایسی بیش قیمت مٹھاس حاصل کرلیتی ہے کہ دنیا اس کی لذت و کیفیت پر سر دھنتی ہے۔ کوئی شخص بیٹھے بٹھائے مفت میں خوش نصیب نہیں ہوجاتا۔ خوش بختی سونے کی طرح فراواں بھی ہے اور کمیاب بھی۔ فراواں ہے ان اشخاص کیلئے جو محنت سے جی نہیں چراتے۔ کوشش اور جدوجہد سے زمین کا سینہ چیر کر اس درخشاں اور گراں قیمت دھات کو حاصل کرلیتے ہیں اور کمیاب ہے ان اشخاص کیلئے جو چاہتے ہیں کہ بغیر کوشش و محنت کے خزانہ ہاتھ آجائے اور کوئی حادثہ ان کا ہاتھ سونے کے تودے پر رکھ دے۔

حافظہ کیلئے

میری یادداشت بہت زیادہ کمزور تھی۔ ذہنی طور پر غیر حاضر ہوجاتا تھا۔ معمولی معمولی سی باتیں دماغ سے نکل جاتی تھیں۔ حافظے کی کمزوری کی بناء پر بہت سے کام خراب ہوجاتے تھے اور شدید ذہنی کوفت اور پریشانی اٹھانی پڑتی۔ فجر کی نماز کے بعد تین مرتبہ ''رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ'' پڑھ کر پانی پر دم کرکے پانی نہار منہ استعمال کیا۔ اللہ کی مہربانی سے حافظہ بالکل ٹھیک ہوگیا۔ وظیفے کی مدت 40 روز ہے۔ **(رانا طارق چھانگا مانگا)**

سچائی کی مشعل: سچائی کی مشعل جہاں بھی دکھائی دے اس سے فائدہ اٹھا یہ نہ دیکھ کہ مشعل بردار کون ہے۔ (حضرت عائشہ صدیقہؓ)

وضو کے حیرت انگیز سائنسی کمالات

طہرین فاطمہ، سرگودھا

بندہ نے وضو کے جملہ ارکان کو انسانی صحت کو چار چاند لگانے والا پایا ہے۔ میری تحقیق کے مطابق وضو کر کے ایک مسلمان اپنے اعصاب اور عضلات میں بجلی کی رو پہنچا دیتا ہے۔ معدہ کو جلا اور سستی کو کم کر کے کاروباری استعداد حاصل کر لیتا ہے

وضو کرنے کا حکم ہمیں اللہ تعالیٰ کی کتاب کے ذریعے ملا اور ہمارے آقا و مولیٰ نبی آخر الزماں ﷺ نے وضو کرنا ہمیں سکھایا۔ طب سے لگاؤ اور انسانی صحت کے امور میں دلچسپی کے باعث بندہ نے وضو کے جملہ ارکان کو انسانی صحت کو چار چاند لگانے والا پایا ہے۔ میری تحقیق کے مطابق وضو کر کے ایک مسلمان اپنے اعصاب اور عضلات میں بجلی کی رو پہنچا دیتا ہے۔ معدہ کو جلا اور سستی کو کم کر کے کاروباری استعداد حاصل کر لیتا ہے۔

وضو اور سرطان سے بچاؤ: طب جدید وضو کے بہت سے طبی معجزات واضح کر چکی ہے۔ کمال عبدالمنعم محمد خلیل لکھتے ہیں کہ وضو انسانی جلد کو نرم رکھتا ہے جس کی وجہ سے سورج سے نکلنے والی شعاعیں کم اثر کرتی ہیں۔ بالخصوص نہ ڈھانپے جانے والے اعضاء کو یہ بہت سے نقصانات سے بچاتا ہے۔ اس طرح وضو بہت سے کیمیاوی مواد کو بھی انسانی جلد میں سرایت کرنے سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان کا جسم وضو جیسے نورانی عمل سے سرطان جیسے موذی مرض سے بچ جاتا ہے۔

امریکی کالج برائے فیملی میڈیسن کی وضو پر تحقیق

امریکن کالج برائے فیملی میڈیسن نے تحقیق کے بعد مشورہ دیا ہے کہ لوگ اکثر سونے سے پہلے ہاتھ منہ دھوئیں اور سر بھی صاف کر کے سوئیں تو الرجی کا باعث بننے والی اشیاء (گرد و غبار وغیرہ) صاف ہو جاتی ہیں اور فرد کو سانس کی تکلیف سے نجات مل جاتی ہے۔ اس تحقیق نے ایک بار پھر ثابت کر دیا کہ سنت نبوی ﷺ پر عمل سے آخرت کی فلاح کے ساتھ ساتھ دنیا میں صحت و عافیت کی زندگی کی نعمت عطا ہوتی ہے کیونکہ حضور اکرم ﷺ کی سنت یہ تھی کہ وہ سونے سے قبل وضو کرتے تھے۔ سنت نبوی ﷺ پر عمل کر کے ہم رضائے الٰہی کے ساتھ دنیا میں بھی تکلیف سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

وضو اور بلڈ پریشر: طبی نکتہ ہے کہ جب بلڈ پریشر ہو تو وضو کر لو۔ دونوں احکامات اور علامات کو ملائیں تو نئے راستے دکھائی دیتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو وضو کرواؤ اور پھر اس کا بلڈ پریشر چیک کرو، لازماً کم ہوگا۔

وضو اور نفسیاتی امراض کا علاج: وضو نفسیاتی امراض کے خاتمے کا بہترین نسخہ ہے۔ مغربی ماہرین نفسیاتی مریضوں کو روزانہ کئی بار وضو کی طرح بدن پر پانی لگواتے ہیں اور اسلام نے پہلے ہی فرما دیا کہ وضو کرو۔

آشوبِ چشم: علامہ عبدالرحمٰن صفوری نقل فرماتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے آشوبِ چشم کا علاج ٹھنڈے پانی کے چھینٹے مارنے سے فرمایا۔ (نزہۃ المجالس جز ثانی)

وضو اور آنکھوں کے امراض: قبلہ انجینئر نقشبندی مدظلہ عالی مواعظ میں لکھتے ہیں: ''حضور اقدس ﷺ جب صبح اٹھتے تو وضو کیا کرتے تھے آج سائنس کی دنیا کہتی ہے کہ آنکھوں میں موتیا بند ہو جاتا ہے۔ اس کا بنیادی علاج یہ ہے کہ انسان صبح صبح آنکھوں کے اندر پانی کے چھینٹے مارے جو آدمی تہجد کے لیے اٹھے گا تو وضو کرے گا پھر فجر کے لیے وضو کرے گا تو اس کی آنکھوں کا مرض ختم ہو جاتا ہے۔''

الغرض چہرے کا دھونا جہاں دیگر اعضاء کو فوائد دیتا ہے وہاں پلکوں کے گرنے کے مرض کو بھی ختم کرتا ہے۔ آنکھ کے پپوٹے کے ورم کو بھی ختم کرتا ہے۔

سنت نبویؐ کے جدید سائنسی کمالات اور جدید تحقیقات کیلئے عبقری کی سنت نبویؐ اور جدید سائنس کتاب کا مطالعہ ضرور کریں

موتیا بند کرنے کیلئے

نوشادر ٹھیکری کو باریک پیس لیں اور شیشی میں بند کر لیں نمی والی سلائی اس میں نہ ڈالیں ایک سلائی صرف موتیا والی آنکھ میں لگائیں تھوڑی سی تکلیف ہوگی اور آنکھ سے پانی نکلے گا لیکن نقصان کچھ نہ ہوگا اسے مسلسل استعمال کرتے رہیں۔ انشاء اللہ بہت جلد افاقہ ہوگا۔ **محمد شہزاد لاہور**

رزق میں کشادگی کیلئے

رزق میں کشادگی اور فراوانی کیلئے روزانہ خلوص دل سے اِیَّاکَ نَعْبُدُوَ اِیَّاکَ نَسْتَعِیْنُ یَااَللّٰہُ یَارَزَّاقُ کثرت سے پڑھیں جتنا زیادہ پڑھیں گے اتنا نفع ہوگا۔ کامل یقین کے ساتھ پڑھیں۔ **محمود الحسن، بہاولپور**

اللہ کی یاد میں بیتے لمحات

رات کے اعمال‘ 4 بار سورۃ فاتحہ۔ 3 بار سورۃ اخلاص 3 بار تیسرا کلمہ 3 بار درود شریف 10 بار استغفار کے بعد 3 بار آیۃ الکرسی

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کچھ معمولات کی تفصیل عرض خدمت ہے اور اصلاح کی نیت ہے صبح اذان سے تقریباً 45 منٹ پہلے اٹھ کر طہارت سے فارغ ہو کر دو نفل صلوٰۃ توبہ‘ حاجات‘ شکرانہ‘ استقامت‘ کل مومنین و مومنات کی طرف سے صلوٰۃ تہجد اپنی طرف سے برائے ایصال ثواب اپنے شیخ‘ والدین‘ پانچویں سلسلے کے حضرات اور کل مومنین و مومنات جو اس دنیا سے چلے گئے اور جو موجود ہیں اور جو قیامت تک آئیں گے۔ پہلی رکعت میں 11 بار کافرون دوسری رکعت میں 10 بار اخلاص‘ ظہر‘ مغرب‘ عشاء میں آخر میں جو نفل ہوتے ہیں وہ عرصہ دراز سے اسی طرح درج بالا طریقہ سے سوائے 11 بار کافرون اور 10 بار اخلاص کے ادا ہوتے ہیں۔ تہجد کے صبح کے نوافل کی ادائیگی کے بعد 3 بار درود ابراہیمی اور 100 بار

یَاحَافِظُ، یَاحَفِیْظُ، یَارَقِیْبُ‘ یَاوَکِیْلُ‘ یَاسَلَامُ

3 بار درود ابراہیمی کے بعد دعا پھر دو رکعت فجر کی سنتیں ادا کر کے اول آخر درود شریف 3-3 بار درمیان میں 313 بار یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ سَبِّبْ لِیَ الْخَیْرَ 3 بار درود شریف پڑھ کر 100 بار وَاَلْقَیْتُ عَلَیْکَ مَحَبَّۃً مِّنِّی اس کی برکت سے رب کریم اپنا تعلق و دھیان اپنے محبوب کی سنتوں پر عمل اور ان کی محبت سہولت اور عافیت کے ساتھ میرے اندر اتر جائے نماز فجر کے بعد آیت الکرسی سورۃ توبہ کی آخری آیات 33 بار سبحان اللہ 33 بار الحمدللہ 34 بار اللہ اکبر یہ ہر نماز کے بعد کا معمول ہے۔ سردیوں میں 6 ماہ جبکہ ہفتہ میں دو روزے باقاعدگی سے بسم اللہ کا عمل۔ رات کے اعمال‘ 4 بار سورۃ فاتحہ۔ 3 بار سورۃ اخلاص 3 بار تیسرا کلمہ 3 بار درود شریف 10 بار استغفار کے بعد 3 بار آیۃ الکرسی پڑھ کر اپنے والد صاحب کے آپ کے گھر‘ دفتر‘ تسبیح خانہ اپنی کاروباری جگہوں پر دائرہ (حصار) کر کے سوجاتا ہوں اور اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا ہوں کہ اللہ ایڈیٹر صاحب کی عمر اور اولاد میں برکت عطا فرمائے۔ **(ابن عبداللہ)**

چاولوں کی حفاظت: چاولوں کو کیڑوں سے بچانے کے لیے ان میں پسا ہوا نمک ملا دیں یا چاولوں میں دھریک کے پتے رکھ دیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

آخر بیٹی پیدا کیوں ہوئی لہٰذا......

بنت ہمایوں خان

خودکشی دل کا ارمان نہیں ہوتی ، زندگی جب موت اور جہنم سے بھیانک موڑ پر آ کر رکتی ہے تو عقلِ انسانی اچھے یا برے ہر فعل کے آگے شکست تسلیم کرلیتی ہے، جیتے جی آگے پیچھے قبر کی تاریکی چھا چکی ہو تو سانسوں سے نفرت اور موت کا سکوت آرزو بن جاتا ہے

وہ جب شادی ہو کر پیا دیس سدھاری تو نئی زندگی کا ایک نشاط انگیز تصور اس کی ذات کے جھروکوں میں خوشیاں بکھیرنے لگا تھا۔ وہ تصور اس کی سانسوں کو مہکا گیا تھا۔ افق سے پھوٹنے والی ہر نئی کرن اس کی ذات کے آنگن میں مسرتوں کے پھول نچھاور کرتی اور ہر آئندہ رات اپنے دامن میں تاروں کی بارات لاتی۔

دن رات کا تسلسل یونہی جاری رہا کہ ایک روز ایک ننھی پیاری سی کلی نے اس کی گود میں آنکھیں کھولیں تو مامتا کا پیار بھرا لمس مسکراہٹ بن کر اس کے ہونٹوں کو چھو گیا لیکن اردگرد سے جو سرگوشیاں اس کی سماعتوں سے ٹکرائیں وہ اسے تھرا گئیں۔ وحشت کا ایک گھنا سایہ اس کی آنکھوں میں لہرانے لگا۔ اس کے ''پیا صاحب'' کے تیور بھی یک لخت ہی بگڑ گئے۔ بہرحال اس کی پہلی مرتبہ کی ''خطا'' تو جیسے تیسے زہر مار کرلی گئی اور آئندہ بیٹا پیدا کرنے کی امید پر ضبط کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیا گیا لیکن اس پر قیامت تو تب ٹوٹنا شروع ہوئی جب تسلسل کے ساتھ ایک کے بعد دوسری بیٹیاں پیدا ہوئیں۔ اہل خانہ اور دیگر لوگوں کے طعنے اور کاٹ دار باتوں پر ہی اس کا مقدر کیا ماتم کناں ہوتا اس کے ''پیا صاحب'' کو بھی یہ کوکھ نحوست بھری معلوم ہونے لگی اور ہر وقت کی لعن طعن کے ساتھ ذہنی و جسمانی اذیت کا سلسلہ بھی شروع ہوگیا۔

بچیوں نے رفتہ رفتہ شعور میں قدم رکھا تو باپ کا رویہ ان کے معصوم سے دل کو چھلنی کرجاتا، وہ ماں کے پہلو میں بیٹھ کر سسک سسک کر روتیں اور پلو سے اپنی ماں کے آنسو بھی پونچھتی جاتیں۔ وقت گزرتا گیا لیکن ان کے باپ کے دل خراش میں کوئی کمی نہ آئی۔ رفتہ رفتہ انہیں بھی اپنا وجود منحوس نظر آنے لگا بالآخر انہوں نے اس ''کلنک کے ٹیکے'' کو اپنے سنگدل باپ کے ماتھے سے مٹانے کا تہیہ کرلیا۔

دونوں بڑی بہنوں نے مع اپنی معصوم بہن کے، اپنے جسموں کو ایک مضبوط رسی سے باندھا اور ایک رواں نہر میں ڈوب کر خودکشی کرلی۔

گھر سے یا ان کے پاس سے جو رقعہ برآمد ہوا اس میں انہوں نے جو بات یا خودکشی کے ارتکاب کا جو سبب بیان کیا، اس کی تفصیل و مفہوم اس بات کے گرد گھومتی ہے جو کہ انہوں نے تحریر کی یعنی ان کا باپ ان کی ماں کو یہ طعنے دے دے کر اذیت دیتا ہے کہ اس نے بیٹیاں پیدا کردی ہیں۔

چند مہینے قبل یہ واقعہ سننے میں آیا تھا۔ یہ واقعہ کوئی ایک آدھ واقعہ نہیں بلکہ ایسے واقعات اور ان کے محرکات ہمارے معاشرے کے مزاج کا جزو بن چکے ہیں۔ کئی لوگوں نے تو اس پر تبصرہ کرتے ہوئے الٹا ان بہنوں کو موردِ الزام ٹھہرایا اور سنگدل قرار دیا ہے۔ اقدامِ قتل یا خودکشی جیسے سنگین جرم کے ارتکاب کے پیچھے کتنے بھیانک اور کرب انگیز نفسیاتی عارضے اور معاشرتی مسائل ہوتے ہیں۔ خودکشی دل کا ارمان نہیں ہوتی۔ زندگی جب موت اور جہنم سے بھیانک موڑ پر آ کر رکتی ہے تو عقلِ انسانی اچھے یا برے ہر فعل کے آگے شکست تسلیم کرلیتی ہے اور اس میں پورا معاشرہ ذمہ دار ہے۔

''بیٹیاں پیدا کردی ہیں'' ان الفاظ کے گرد گھومتی کہانی کا کوئی سنگدل شخص ہی نظارہ کرنے کی سکت رکھتا ہے۔ ایسے مرد حضرات جو خواتین کو لڑکی یا لڑکا ہونے یا نہ ہونے کا ذمہ دار ٹھہراتے ہیں اگر ان کی ''انا'' اور نام نہاد ''غیرت'' گوارا کرلے تو جدید سائنس کا طمانچہ سہہ کر اس بات کو جان لیں کہ لڑکی یا لڑکا پیدا ہونے کا تمام دارومدار مرد پر ہے، عورت اس شے سے مستثنیٰ ہے کہ لڑکی ہوتی ہو یا لڑکا۔

وہ زندگی کا تصور ہی دل دہلا دینے کے لیے کافی ہے جب زندگی کی کال کوٹھڑی میں دور امید کے بند روشن دان سے کوئی کرن دامن پر نہ پڑتی ہو۔ یقیناً ان کی خودکشی کا تمام وبال اور ذمہ داری ان کے جاہل باپ اور جہالت کی دلدل میں دھنسے اس معاشرے پر عائد ہوتی ہے۔ اول تو اس نام نہاد ''مسلم پاکستانی معاشرے'' میں بیٹی کا باپ ہونا ہی جرم ہے کیونکہ بیٹی کا بوجھ کوہ احد کے بوجھ سے کم نہیں سمجھا جاتا جو کہ ایک باپ پر ڈالا جاتا ہے۔

دوسری اور اہم بات یہ ہے کہ کسی بیٹی کے لیے انا کے ان غلام مردوں کی بیٹی ہونا جرم ہے جن کی اپنی خواہشاتِ نفسانی کی ماری ہوئی ''انا'' اور نام نہاد ''غیرت'' کی اصلیت کھوکھلی سیپی سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتی۔ کبھی ان ''غیرت مند'' مردوں میں اس حقیقت سے نظریں چار کرنے کی ہمت ہوئی ہے کہ آج جو عورت ان کے لیے ''بوجھ'' ''انا کا مسئلہ'' اور ''بے غیرتی کا نشان'' ہے اور اس کے ساتھ حسن معاملہ کرنا ''نامردی ہے'' کل تک بے دست و پا اسی عورت کے احسانات کے تحت اس کا محتاج ہوتا تھا اور آج ''غیرت مند مرد'' بن گیا ہے اور وہی عورت اس کے لیے محسن اور قابلِ احترام ہونے کی بجائے اس کے پاؤں کی جوتی اور زرخرید لونڈی ہے؟ آج اس کی انا، اس احسان فراموشی پر پیچ و تاب کیوں نہیں کھاتی؟

مائیں بہرحال تمام ہی عظیم ہوتی ہیں۔ ایک محنت کش کی ماں سے لے کر سلطنت کے تاجدار کی ماں سب ایک ہی درجہ رکھتی ہیں۔ ان تین لڑکیوں کا کیا قصور تھا جس کی انہوں نے اس قدر اذیت ناک سزا پائی؟ ان کا جرم صرف اور صرف ''لڑکی'' ہونا تھا اور ان کی ماں کا جرم لڑکی پیدا کرنا۔ وہ بھی یقیناً اپنے عورت ہونے کے جرم کی پاداش پا رہی ہے یقیناً وہ بچیاں قیامت کے دن اپنے باپ کا گریبان پکڑیں گی اور اپنے رب سے فریاد کرینگی کہ اس شخص کی وجہ سے ہم نے اس حرام اور قبیح فعل کا ارتکاب کیا تھا۔ آج جو سزا ہماری ہے اس سے زیادہ کا یہ شخص حقدار ہے۔

اس سے مجھے وہ حدیثِ مبارکہ یاد آرہی ہے جس کا مفہوم ہے کہ آنحضرت ﷺ نے اپنی دو انگلیوں کو باہم ملاتے ہوئے فرمایا کہ اگر کسی شخص کو اللہ عزوجل نے تین بیٹیاں دیں پھر اس نے ان کی اچھی تعلیم و تربیت کی اور انہیں آسائش، شفقت اور حسن سلوک سے پالا پوسا۔ پھر اللہ عزوجل کا ڈر دل میں رکھتے ہوئے نکاح کرکے رخصت کیا تو وہ اور میں جنت میں ان دو انگلیوں کی مانند نزدیک ہوں گے۔ کسی نے عرض کی ''یارسول اللہ! اگر کسی کی دو بیٹیاں ہوں تب بھی؟'' آپ ﷺ نے فرمایا ''ہاں! تب بھی'' اور ایک روایت کے مطابق آپ ﷺ نے ایک بیٹی کے متعلق بھی یہی فرمایا۔

ہمیں اپنی معاشرتی اقدار کو آنحضرت ﷺ کے فرمان کی روشنی میں استوار کرنا چاہیے اور آپ ﷺ کے نقشِ قدم پر چلتے ہوئے اوہام پرستی کا قلع قمع کرنا چاہیے۔ آپ ﷺ کی سیرت مبارکہ کو مدنظر رکھ کر آپ ﷺ کی اپنی بیٹیوں کے ساتھ برتی گئی شفقت اور حسن سلوک سے درس حاصل کرتے ہوئے اسے اپنانا چاہیے تاکہ ہمارا معاشرہ جس جہالت اور گمراہی کے آخری دہانے پر کھڑا ہے، اسے پھلانگنے سے قبل سیرت نبی ﷺ کو اپنا لے اور مقدس اسلامی معاشرہ کی تشکیل نو ہوسکے۔

سورۃ فاتحہ کے فضائل وکمالات

میاں نوید احمد رضا، بہاولپور

مشائخ نے لکھا ہے کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ایمان ویقین کے ساتھ پڑھا جائے تو ہر بیماری سے شفا ہوتی ہے' اس سورۃ کے 30 نام اور بھی مذکور ہوئے ہیں اور شاید قرآن حکیم کی یہی واحد سورۃ ہے جو اتنے بہت سارے ناموں سے مشہور ہے

سورۃ فاتحہ' چونکہ اس سورۃ سے قرآن حکیم کا افتتاح ہوتا ہے اس لیے یہ سورۃ فاتحہ کہلاتی ہے۔ اس کا پورا نام ''فاتحۃ الکتاب'' یعنی کتاب کا افتتاح کرنے والی سورۃ ہے اس سورۃ کو افضل القرآن کا نام بھی دیا گیا ہے اور یہ نام اس کی عظمت ورفعت پر دلالت کرتا ہے۔ اس کے علاوہ احادیث میں بھی اس سورۃ کے 30 نام اور بھی مذکور ہوئے ہیں اور شاید قرآن حکیم کی یہی واحد سورۃ ہے جو اتنے بہت سارے ناموں سے مشہور ہے۔

اس کا ایک نام ام القرآن ہے۔ اسے ام القرآن اس لیے کہتے ہیں کہ یہ سورۃ قرآن حکیم کے تمام مضامین کا نچوڑ ہے اور تمام روحانی عقائد کی بنیاد ہے۔ بعض علماء نے فرمایا ہے کہ سورۃ فاتحہ متن ہے اور پورا قرآن اس متن کی شرح ہے۔ اس سورۃ کو ''سورۃ الشفا'' بھی کہا جاتا ہے اور اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ سورۃ مختلف بیماریوں کیلئے وجہ شفا ثابت ہوئی ہے۔ آپ ﷺ کے دور میں ایک مرتبہ کسی شخص کو سانپ نے کاٹ لیا۔ حضرت ابوسعید خدری نے سورۃ فاتحہ پڑھ کر اس شخص پر دم کیا تو وہ ٹھیک ہوگیا۔ تفسیر بیضاوی میں ایک حدیث نقل کی گئی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ سورۃ فاتحہ تمام جسمانی بیماریوں کیلئے شفاء ہے۔

اس سورۃ کا ایک نام ''کافیہ'' بھی ہے۔ یہ سورۃ ایک مومن کیلئے ہر اعتبار سے کافی ہے۔ یہ سورۃ دوسروں کی محتاجی سے روکتی ہے۔ ایک بار آنحضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ترازو کے ایک پلڑے میں رکھ دیں اور بقیہ تمام قرآن فاتحہ کے علاوہ ترازو کے دوسرے پلڑے میں رکھ دیں تو سورۃ فاتحہ کا وزن سات قرآنوں کے برابر ہوگا۔

(تفسیر بیضاوی' تفسیر عزیزی)

اس سورۃ کا ایک نام ''کنز'' بھی ہے۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ ارشاد فرماتے ہیں کہ یہ سورۃ عرش الٰہی کے خصوصی خزانوں میں سے عطاء کی گئی ہے۔

صوفیاء سے منقول ہے کہ جو کچھ پہلی کتابوں میں تھا وہ سب کلام پاک میں موجود ہے اور جو کچھ قرآن حکیم میں ہے۔ اس کا خلاصہ سورۃ فاتحہ میں ہے اور جو کچھ سورۃ فاتحہ میں ہے اس کا خلاصہ بسم اللہ میں ہے۔ ایک روایت میں حضور ﷺ کا یہ ارشاد نقل ہوا ہے کہ اس ذات کی قسم جس کے قبضے میں میری جان ہے اس جیسی سورۃ نازل نہیں ہوئی نہ توریت میں نہ زبور میں نہ انجیل میں اور نہ بقیہ قرآن میں۔ (معارف القرآن)

مشائخ نے لکھا ہے کہ اگر سورۃ فاتحہ کو ایمان ویقین کے ساتھ پڑھا جائے تو ہر بیماری سے شفا ہوتی ہے۔ ایک واقعہ ذکر کرتا ہوں۔ ایک مرتبہ دوران سفر گاڑی میں ایک عورت پے در پے قے کرتی جارہی تھی جس کی وجہ سے تمام مسافر بیزار ہورہے تھے اسی دوران میں سورۃ فاتحہ کا ورد کثرت سے کرتا رہا اور اس عورت کی طرف منہ کرکے پھونک ماری۔ اللہ کا کرنا ایسا ہوا کہ میں نے جیسے ہی پھونک ماری سورۃ فاتحہ کی برکت سے اس عورت کو مکمل شفاء نصیب ہوئی۔ اگر کسی کی کوئی ایسی جائز مراد جو پوری نہ ہوتی ہو تو ہر نماز کے بعد مسجد میں سر رکھ کر (خواتین گھر میں) سورۃ فاتحہ اس طریقے سے پڑھیں جب اِیَّاکَ نَعۡبُدُ وَاِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنُ پر پہنچے تو اس کا 21 مرتبہ تکرار کرے پھر سورۃ فاتحہ مکمل کرکے سجدہ سے سر اٹھائے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کیلئے دعا مانگے۔ اللہ تعالیٰ اس کی ہر جائز دلی مراد بہت جلد پوری کردیں گے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں اور اللہ کی مخلوق اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو مزید وہ رسائل وکتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل وکتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل وکتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہوجائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

بادشاہت مجھے دیدو!

محمد بلال احمد

سخی کے بھی تین حرف ہیں۔ س سے سمائی اور خ سے خوف الٰہی اور ی سے یاد رکھنا اپنی پیدائش اور مرنے کو پہلے ان پر عمل کرو۔ تب سخی کہلاؤ۔''

ایک روز کا ذکر ہے کہ ایک فقیر سامنے کے دروازے سے آیا اور سوال کیا۔ میں نے اسے ایک اشرفی دی۔ پھر وہی دوسرے دروازے سے ہوکر آیا۔ دو اشرفیاں مانگیں۔ میں نے پہچان کر درگزر کیا اور دو اشرفیاں دیدیں اسی طرح اس نے ہر دروازے سے آنا اور ایک ایک اشرفی بڑھانا شروع کردی اور میں بھی جان بوجھ کر انجان ہوا اور اس کے سوال کے موافق دیتا گیا۔ آخر چالیسویں دروازے کی راہ سے آکر چالیس اشرفیاں مانگیں۔ وہ بھی میں نے دلوادیں۔ اتنا کچھ لے کر، وہ درویش پھر پہلے دروازے سے گھس آیا اور سوال کیا۔ مجھے بہت برا معلوم ہوا، میں نے کہا ''سن اے لالچی! تو کیسا فقیر ہے کہ ہرگز فقر کے تین حرفوں سے بھی واقف نہیں؟ فقیر کا عمل ان پر چاہیے۔ فقیر بولا ''بھلا داتا تمہی بتاؤ۔'' میں نے کہا ''ف سے فاقہ، ق سے قناعت، ر سے ریاضت نکلتی ہے۔ جس میں یہ باتیں نہ ہوں وہ فقیر نہیں۔ اتنا تجھے جو ملا ہے، اس کو کھا پی کر پھر آئیو خیرات، احتیاج رفع کرنے کے واسطے ہے، نہ جمع کرنے کے لیے۔ اس حریص چالیس دروازوں سے تو نے ایک، اشرفی سے چالیس اشرفیوں تک لیں، اتنا مال جمع کرکے، کیا کرے گا؟ فقیر کو چاہیے کہ ایک روز کی فکر کرے۔ دوسرے دن پھر نئی روزی، رزاق دینے والا موجود ہے۔ اب حیا وشرم پکڑ اور صبر وقناعت کا کام فرما یہ کیسی فقیری ہے جو تجھے مرشد نے بتائی ہے۔''

یہ میری بات سن کر فقیر خفا اور بد دماغ ہوا اور جتنا تجھ سے لے کر جمع کیا تھا، سب زمین پر ڈال دیا اور بولا۔ ''بس بابا! اتنے گرم مت ہو اپنی کائنات لے کر رکھ چھوڑو۔ پھر سخاوت کا نام نہ لیجو۔ سخی ہونا بہت مشکل ہے۔ تم سخاوت کا بوجھ نہیں اٹھا سکتے سخی کے بھی تین حرف ہیں۔ پہلے ان پر عمل کرو۔ تب سخی کہلاؤ۔'' تب تو میں ڈرا اور کہا۔ ''بھلا داتا اس کے معنی مجھے سمجھاؤ۔

''کہنے لگا'' س سے سمائی اور خ سے خوف الٰہی اور ی سے یاد رکھنا اپنی پیدائش اور مرنے کو۔ جب تلک اتنا نہ ہولے تو سخاوت کا نام نہ لے اور سخی کا یہ درجہ ہے اگر بدکار ہو تو بھی اللہ کا دوست ہے۔'' میں نے بہت منت کی اور کہ میری کمی معاف کرو اور جو چاہو سو لو۔ لیکن اس نے میرا دیا ہرگز نہ لیا اور یہ بات کہتا ہوا چلا۔ ''اب اگر اپنی ساری بادشاہت مجھے دے دو اس پر نہ تھوکوں اور نہ دھر ماروں۔'' اور چلا گیا۔ (میر امن کی ''باغ وبہار'' سے اقتباس)

رشتوں کیلئے | یتیم لڑکی | بیماریوں کا گھر | مختلف شکلیں | ذہن قابو میں نہیں | توجہ طلب مسئلہ

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

رشتوں کے لیے

شبانہ فردوس' لاہور۔ فوزیہ طاہر' صفورا کراچی' عنبر ارم حیدرآباد' معصومہ لطیف' حنا اشرف' گلناز' مصباح انجم' لبنیٰ۔ ملک طاہر

جواب:۔ آپ تمام خواتین نماز مغرب کی سنتوں کے بعد نفل ادا کریں تو ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد گیارہ مرتبہ سورہ اخلاص پڑھیں۔ سلام پھیرنے کے بعد اول وآخر گیارہ' گیارہ بار درود شریف کے ساتھ اکتالیس مرتبہ تیسرا کلمہ پڑھ کر بچوں اور بچیوں کی شادی کیلئے دعا کریں۔ یہ عمل 40 روز جاری رکھیں۔ ناغے کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

مضبوط اعصاب

میں ایک کمپنی میں ایمانداری اور ذمہ داری سے ملازمت کے فرائض انجام دے رہا ہوں۔ کچھ لوگوں نے میرے خلاف پس پردہ محاذ بنا رکھا ہے۔ مجھے ان لوگوں کے منفی رویہ سے کوئی خطرہ نہیں ہے لیکن ذہن کو ہر وقت حاضر رکھنے کی کوشش میں بہت حساس ہو گیا ہوں۔ چھوٹی اور معمولی باتوں کا بہت اثر لے لیتا ہوں۔ **(علی عمران، سندھ)**

جواب: صبح نہار منہ اور شام کو ایک ایک گلاس پانی پر 21 بار بسم اللہ شریف پڑھ کر دم کریں اور شمال رخ ہو کر یہ پانی تین گھونٹ میں پی لیں۔ یہ عمل انیس دن جاری رکھیں اس طرح کہ آخری دن یعنی انیسویں دن صبح شام اکیس بار کے بجائے پندرہ پندرہ بار بسم اللہ شریف پڑھی جائے۔

کام بگڑ جاتا ہے

میرے شوہر سرکاری ملازم ہیں۔ میں بھی سکول میں ملازمت کرتی ہوں جو گھر سے دور ہے جس کی وجہ سے بہت دور کا سفر کر کے روزانہ آنا جانا پڑتا ہے۔ شوہر کی تنخواہ میں گھر کا گزارہ بمشکل ہوتا ہے۔ شوہر کے بڑے بھائی بیرون ملک ہیں اور انہیں وہاں بلوانے کی بہت کوششیں کر رہے ہیں لیکن شوہر کا کام بنتے بنتے بگڑ جاتا ہے۔ (فرحت جہاں، پشاور)

جواب: نماز عشاء کے بعد 41 بار سورۃ طلاق کی آیت نمبر 2 اور 3 اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ پڑھ کر خیر و برکت اور معاشی رکاوٹوں کے دور ہونے کی دعا کیا کریں۔

صدمہ

دو سال قبل میری قریبی عزیزہ کا انتقال ہو گیا جو مجھے بہت چاہتی تھیں۔ اس صدمے سے میری نیند اور دلی سکون رخصت ہو گیا۔ گھبراہٹ اور بے چینی نے گھیر لیا۔ اس کے بعد یہ حال ہو گیا کہ کسی کی بیماری کا سنتی ہوں تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ہی یہ بیماری ہے۔ (رخشندہ، حیدرآباد)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں ہر نماز کے بعد پندرہ منٹ تک **یَاحَفِیْظُ یَاسَلَامُ** پڑھتی رہا کریں الحمدللہ آپ کی بے چینی اور رکاوٹیں با آسانی حل ہو جائیں گی۔ یقین کامل کے ساتھ عمل کریں۔

یتیم لڑکی

میں اپنے رشتے کی طرف سے فکرمند ہوں کیونکہ اب تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ بہت مایوس ہو چکی ہوں۔ برے خواب بھی آتے ہیں اکثر خواب میں ایک بوڑھے شخص کو دیکھتی ہوں جو مجھے نقصان پہنچانا چاہتا ہے۔ نماز میں یکسوئی باقی نہیں رہی۔

جواب: نماز فجر کے بعد سورۃ نساء کی پہلی آیت اکیس بار اور نماز عشاء کے بعد اسم **یَا اَللّٰہُ یَا لَطِیْفُ** 101 بار پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کیا کریں۔ مایوس نہ ہوں اللہ کی ذات پر بھروسے کو قائم رکھیں۔ انشاء اللہ آپ کے حالات میں بہتری آجائے گی مسلسل دعا کرتی رہیں۔ (نگین اقبال، لاہور)

کام میں رکاوٹ

تعلیم اور ملازمت میں اپنے سلسلہ تعلیم کی طرف سے متفکر ہوں۔ چاہتا ہوں کہ پڑھائی کا سلسلہ جو رک گیا ہے پھر سے جاری ہو جائے۔ میں نے ایک نجی فرم میں بطور اکاؤنٹنٹ ملازمت شروع کی ہے۔ چاہتا ہوں کہ اس شعبے میں میری صلاحیت بھرپور طور پر کام کرے۔ میرے کاموں میں اکثر رکاوٹ رہتی ہے اور معاشی طور پر بھی پریشانیاں ہیں۔

(سلمان، فیصل آباد)

جواب: آپ کیلئے یاحی یاقیوم کا ورد مناسب ہے۔ آپ نماز فجر اور نماز مغرب کے بعد 101 بار **یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ** کا ورد کیا کریں۔ رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر اندازاً دس منٹ تک ان اسماء کو متواتر پڑھنے کے بعد کسی سے بات کیے بغیر سو جائیں۔ بفضل الٰہی ہر معاملے میں آسانیاں قدرت کی طرف سے فراہم ہوں گی۔

بیماریوں کا گھر

میرا خاندان آٹھ افراد پر مشتمل ہے اور آئے دن کوئی نہ کوئی بیمار رہتا ہے۔ علاج اور احتیاط کے باوجود کچھ عرصہ بعد کسی نہ کسی کو کوئی تکلیف لاحق ہو جاتی ہے۔ میری تنخواہ بہت زیادہ نہیں ہے اور آدھی سے زیادہ تنخواہ دوا اور بیماری کے اخراجات میں ختم ہو جاتی ہے۔ والد صاحب تو اب مستقل مریض بن گئے ہیں۔ گھریلو پریشانیوں کی وجہ سے ہر وقت دماغ الجھا رہتا ہے۔ نوکری پر ہوتا ہوں تو گھر کا خیال گردش کرتا رہتا ہے اور بے چین ہو کر گھر آتا ہوں تو گھر کی فضا سے طبیعت بوجھل ہو جاتی ہے۔

(الٰہی بخش ابڑو، شکارپور)

جواب: چلتے پھرتے اٹھتے بیٹھتے ہر وقت دل ہی دل میں **یَاسَلَامُ** کا ورد کیا کریں۔ گھر کے تمام افراد صبح و شام پانی پر تین مرتبہ یاسلام دم کر کے پی لیا کریں۔ چھوٹے بچوں کو کوئی بڑا شخص دم کر کے پانی پلا سکتا ہے۔ وظیفے کی مدت 90 دن ہے۔ انشاء اللہ حالات میں بہتری پیدا ہو جائیگی۔

شریک حیات

شادی کو سات سال ہو گئے ہیں' اس عرصے میں شوہر کی بھرپور توجہ سے محروم ہوں۔ ان کا رویہ میرے ساتھ شریک حیات کا نہیں ہے۔ ان کے گھر والے بھی مجھے کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ گھر کا ہر فیصلہ میری ساس کی مرضی سے ہوتا ہے۔ کبھی تو یوں لگتا ہے کہ میں صرف گھر کے کام کاج کیلئے ہوں اور میری کوئی حیثیت نہیں ہے۔ میرے گھر والوں کو بھی اہمیت

نہیں دیتے۔ اپنے گھر والوں پر بڑی سے بڑی رقم خرچ کردیتے ہیں لیکن میرے لیے یا بچوں کیلئے ان کے پاس رقم نہیں ہوتی حالانکہ وہ معاشی طور پر بہت مضبوط ہیں۔
(ثمرہ فردوس، مظفرگڑھ)

جواب: بہن پریشان نہ ہوں نماز عشاء کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ 41 بار بسم اللہ شریف اور نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ 101 بار **یَااَللّٰہُ یَاکَرِیْمُ** پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے ہاتھ چہرے پر پھیرلیا کریں۔اس وظیفے پر کم از کم 90 دنوں تک عمل کریں۔

مختلف شکلیں

میں ایک تعلیم یافتہ اور مضبوط اعصاب کی مالک عورت ہوں۔ نہ جانے میرے ساتھ کیا ہورہا ہے کہ عجیب وغریب احساسات وخیالات سے دوچار ہوں۔ مجھے مختلف اشیاء میں عجیب وغریب شکلیں دکھائی دیتی ہیں۔ جہاں دیکھتی ہوں وہاں ایک شکل سی دکھائی دیتی ہے کبھی عورت اور کبھی کسی جانور کا چہرہ دکھائی دینے لگتا ہے۔ پورے دن جسم پر دباؤ سا محسوس ہوتا ہے اور رات کو خواب بھی منتشر اور پریشان کن دیکھتی ہوں۔ **(رعنا الیاس، شیخوپورہ)**

جواب: علی الصبح کسی کھلی ہوادار جگہ پر بیٹھ کر آہستگی سے گہری سانس لیں اور نکالا کریں۔ اس عمل کو 11 بار کریں اور بعدازاں پانی پر 100 بار یَارَبُّ یَارَحِیْمُ دم کرکے پی لیا کریں۔ غذا میں تیز نمک کے استعمال سے پرہیز کریں۔ انشاءاللہ ان احساسات کا غلبہ ختم ہوجائے گا۔

شادی اور مذہبی اقدار

میں آپ کا ماہنامہ عرصہ سے پڑھ رہی ہوں لیکن آج قلم اٹھانے پر مجبور ہوگئی ہوں۔ میں ایک ادارے میں اہم عہدے پر فائز ہوں۔ میرے کئی رشتے آئے لیکن چند وجوہات کی بناء پر طے نہ ہوسکے۔ میں نماز پنجگانہ کی پابند ہوں اور زیادہ وقت عبادت میں گزارتی ہوں۔ میں چاہتی ہوں کہ میری شادی ایسے گھرانے میں ہو جو مذہبی اقدار کا حامی ہو۔ میں جس جگہ شادی کی خواہش مند ہوں اس لڑکے کے والدین خاندان سے باہر شادی نہیں کرنا چاہتے جبکہ ہم دونوں والدین کی رضامندی سے یہ رشتہ کرنا چاہتے ہیں۔ مجھے اللہ کے کلام پر بڑا یقین ہے کوئی وظیفہ تلقین کردیں تاکہ یہ معاملہ خوش اسلوبی سے طے ہوجائے۔ (ف۔حیدرآباد)

جواب: رات کو سونے سے پہلے اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ تین سو مرتبہ **"یَاوَھَّابُ"** کا ورد کریں اور آنکھیں بند کرکے لڑکے کا تصور کرکے دم کردیں۔ اس کے بعد اللہ تعالیٰ کے حضور اپنے مسئلے کے لیے دعا کریں۔ وظیفے کی مہلت 90 دن ہے۔ ناغے کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

نفسیاتی مسئلہ

کافی دنوں سے میری طبیعت خراب رہتی ہے۔ کبھی کھانسی آنے لگتی ہے اور چند دنوں کے بعد پیٹ میں بائیں طرف درد محسوس ہوتا ہے۔ دوا بھی استعمال کررہا ہوں لیکن فائدہ نہیں ہوتا۔ کام کرنے کو دل نہیں چاہتا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ تم نفسیاتی مریض ہو۔ کہیں کسی نے جادو وغیرہ تو نہیں کرادیا؟
(محمد لطیف، آزاد کشمیر)

جواب: صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے شمال کی طرف منہ کرکے کھڑے ہوجائیں اور پیروں سے چپل وغیرہ اتار دیں ایک مرتبہ یَاحَفِیْظُ پڑھ کر ہاتھوں پر دم کرکے چہرے پر پھیرلیں۔ پھر اندازاً تین منٹ تک آنکھیں بند کیے خاموش کھڑے رہیں۔ پھر ایک مرتبہ یَـــاحَـــفِـیْـظُ پڑھیں، ہاتھوں میں دم کرکے چہرے پر ہاتھ پھیریں اور تین منٹ تک خاموش کھڑے رہیں۔ اس طرح کل پانچ مرتبہ یَاحَفِیْظُ کا ورد کریں۔عمل کی مدت 60 دن ہے۔

ذہن قابو میں نہیں

عمر کے تقاضے کی وجہ سے جذبات کا غلبہ رہتا ہے اور ہر وقت خیالات میں گھرا رہتا ہوں۔ خیالات پر قابو نہ ہونے کی وجہ سے ذہن کنٹرول میں نہیں رہتا۔ نتیجے میں ہر وقت بے کیفی طاری رہتی ہے۔ جسمانی اعتبار سے کمزوری محسوس ہوتی ہے کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ چہرے کا رنگ ماند پڑ گیا ہے اور آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے ہیں۔ بھوک کھل کر نہیں لگتی۔ زیادہ دیر کھڑے رہنے سے پنڈلیوں میں درد رہنے لگتا ہے۔ بیٹھ کر تیزی سے اٹھوں تو دل کی دھڑکن تیز اور بے ترتیب ہوجاتی ہے۔ ذہن پر قابو نہ ہونے سے تعلیمی معاملات متاثر ہوتے ہیں۔ امتحانات قریب ہونے کے باوجود پڑھنے کی طرف رجحان نہیں ہوتا۔ **(شمس الدین وقاص)**

جواب: رات سونے سے پہلے کمرے میں اندھیرا کرلیں۔ آنکھیں بند کرکے تصور کریں کہ آپ اپنے دل میں دیکھ رہے ہیں اس تصور کے ساتھ ہی دل ہی دل میں **"یَارَشِیْدُ"** کا ورد کریں اور تصور کریں کہ دل روشن ہوگیا ہے اندازاً 10 منٹ تک اس ورد اور تصور کو جاری رکھیں۔ پھر کسی سے بات کیے بغیر فوراً سو جائیں 60 دن کے اس عمل سے ان شاء اللہ جملہ شکایات دور ہوجائیں گی۔

تعلقات میں سردمہری

کئی سالوں سے ہمارے تعلقات ہمسائیوں سے اچھے نہیں ہیں۔ ہماری کوشش ہے کہ ہم ان سے تعاون کریں، اچھی طرح پیش آئیں اور ہم سے کوئی ایسی بات نہ ہو جس سے انہیں تکلیف ہو لیکن وہ ان باتوں کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ تعلقات میں سردمہری کی وجہ سے ہم گھر والے ذہنی دباؤ کا شکار رہتے ہیں ہم چاہتے ہیں کہ ہم سب اچھے ہمسایوں کی طرح رہیں اور کسی کو کسی سے تکلیف نہ ہو۔ (م۔ع۔ق: سکھر)

جواب: نماز فجر کے بعد سو مرتبہ **"یَـــارَحِیْمُ"** پڑھیں اور ہاتھ چہرے پر پھیرلیں اس عمل کو کم از کم تین ماہ جاری رکھیں۔

توجہ طلب مسئلہ

میرا سینہ کمزور ہے جس کی وجہ سے چلتے ہوئے جھکا رہتا ہے۔ مسلسل جھکا رہنے کی وجہ سے پیٹھ پر کب سا دکھائی دیتا ہے۔ اس عیب کی وجہ سے میری شخصیت دب گئی ہے اور احساس کمتری کا شکار ہوگئی ہوں۔ کوشش کرتی ہوں کہ سیدھی رہوں لیکن کچھ دیر بعد خود بخود کندھے اور سینہ جھک جاتا ہے۔ (پروین اختر: کوئٹہ)

جواب: قرآن پاک کی آیت **"اِلَـــــی الْاِبِــــلِ کَیْفَ خُلِقَتْ"** (سورۃ الغاشیہ) کا جب بھی موقع ملے بار بار ورد کیا کریں اور جب بھی پانی پئیں پانی پر بھی یہی آیت دم کرکے پئیں۔

جگر کی اصلاح

انار کا رب بنا کر استعمال کرائیں، برم ڈنڈی ایک تولہ رات کو ڈیڑھ گلاس پانی میں بھگو دیں صبح اس کا پانی پلائیں 50 گرام خام کالے چنے پانی میں بھگودیں صبح چنے توے پر ہلکے گرم کرکے نمک لگا کر کھالیں اوپر سے پانی لیں۔

سنیں لفافہ آٹھ روپے کا ہوگیا

قارئین مسائل کے حل کیلئے جو خطوط کے اندر جوابی لفافہ ڈالتے ہیں۔ ڈاکخانہ کے شیڈول کے مطابق 8 روپے کا ٹکٹ لگتا ہے اور بعض حضرات 8 روپے کے ٹکٹ کی بجائے 4 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجتے ہیں۔ درخواست ہے پورا 8 روپے کا ٹکٹ لگا کر بھیجیں تاکہ آپ کو واپسی جواب مل سکے۔ ورنہ معذرت!

سینے کے راز قارئین کو لوٹا رہا ہوں

خالد محمود، اردو بازار لاہور

میرے ایک دوست ہیں وہ دیسی ادویات کو پسند نہیں کرتے۔ ڈاکٹری علاج کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان کو کالا یرقان تھا' میں نے ان کو اللہ کا نام لے کر موٹی الائچی، سبز الائچی اور میتھرے کے بارے میں ذکر کیا کہ اس کو بنا کر استعمال کریں' اللہ نے ان کو شفاء دی

میرے پاس ایک دوست کے توسط سے ایک مریض آیا کہ اس کو 4 سال سے زیادہ عرصہ گزر گیا ہے۔ کافی جگہ سے اپنا علاج کروایا ہے مگر اس کی حالت ابتر سے ابتر ہوتی گئی جب میں نے اس سے پوچھا تو موصوف نے صاف صاف بتایا کہ اسکی مردانہ طاقت ختم ہوگئی ہے اور چار سال سے زیادہ عرصہ گزر گیا ہے وہ اپنی بیوی کے پاس نہیں گیا بہت علاج کرایا مگر ہر طبیب نے گرم ادویہ کھلا کھلا کر میرے اندر آگ لگا دی اب تو رات کو نیند بھی نہیں آتی۔ تھوڑا سا کام کروں تو جسم نڈھال ہو جاتا ہے۔ تھکاوٹ سے چور ہوتا ہوں اور ہر وقت لیٹے رہنے کو دل کرتا ہے۔ بھوک نہیں لگتی۔ صرف پانی پینے کو دل کرتا ہے۔ چہرہ پیلا۔ آنکھیں پیلی ہاتھ پیلے ہوگئے تھے۔ ہر وقت ہاتھوں پاؤں میں پسینہ اور جلن ہوتی رہتی ہے کافی سوچ بچار کے بعد میرے ذہن میں فشاری کے بارے میں آیا کہ اس کو فشاری دے دی جائے۔ پس پھر اللہ کا نام لے کر اس کو صبح، دوپہر اور رات کو دو کیپسول ہمراہ دودھ یا پانی استعمال کرنے کے لیے دے دیئے۔ ٹھیک 10 دن بعد وہ جناب تشریف لائے اور طبیعت پہلے سے بہت بہتر اور جلن وغیرہ کے نہ ہونے کا بتایا اور پھر اللہ کا شکر ادا کرتے ہوئے میں نے اس کو مسلسل ایک مہینہ فشاری کے کیپسول دے دیئے۔ ایک ماہ کے بعد موصوف نے بتایا کہ اب تو اللہ کا کرم ہے کہ نہ تو طبیعت سست ہے اور صحت بھی بہت بہتر ہے اور پھر اس کے بعد میں نے فشاری صرف صبح نہار اور ناشتے کے بعد آپ کی کتاب ''کلونجی کے کرشمات'' میں سے نسخہ سینے کا راز (کلونجی عاقر قرحا، تخم ریحان، مصری) بنا کر ایک گرام صبح ناشتے کے بعد اور ایک گرام رات کھانے کے بعد ہمراہ پانی استعمال کے لیے دیا۔ تقریباً ایک ماہ استعمال کے بعد موصوف بہت خوش کہ اب وہ حقوقِ زوجیت ادا کرنے کے قابل ہوگیا ہے اور اب ان کی ازدواجی زندگی ٹھیک گزر رہی ہے انہی دنوں میں ایک کاروباری دوست جو کہ گجرات سے تعلق رکھتے ہیں وہ ایک نسخہ لائے کہ آج ہی یہ دوا بنوا دو میں نے فوری طور پر لڑکے کو پاپڑ منڈی غلام رسول کے پاس بھیجا اور اس کو فون کر کے بتا دیا لڑکا آدھ گھنٹے بعد دوائی پسوا کر لے آیا اور میں نے اس دوست کو دے دی اب دوست بضد کہ اس میں سے لے لو پہلے تو میں نے انکار کر دیا بعد میں میں نے تھوڑی سی دوا لے لی۔ اس وجہ سے کہ اس دوست کو دے دوں اور اللہ کرے اس کی قوت باہ والا معاملہ ٹھیک ہو جائے اللہ نے ایسا کرم کیا کہ اس کی قوت خاص کا وقت اس دوائی کے پندرہ دن استعمال کے بعد سے بڑھ گیا اور موصوف اب اللہ کا شکر ادا کرتے ہیں یہ تحریر کرتے بھول گیا کہ اس دوست کے دو بچے ہیں اور انتہائی شریف آدمی بھی ہے۔ دوسرا نسخہ بھی تحریر کر رہا ہوں کیونکہ آپ بھی نہیں چھپاتے اور چھپاتا میں بھی نہیں' ہوسکتا ہے کہ اللہ تعالیٰ اگر کوئی اور بھی استعمال کرے تو اسکو شفائے کاملہ عطا کرے۔ میری تو دعا ہے جو بھی شخص استعمال کرے اللہ تعالیٰ اپنے نبی کریم ﷺ کے صدقے اس کو شفا عطا فرمائے آمین۔

نسخہ:

1-	**سبز الائچی ایک تولہ**
2-	**صندل سفید ایک تولہ**
3-	**گوند کیکر 3 تولہ**
4 -	**اسگندھ ناگوری 3 تولہ**

طریقہ استعمال: خوراک ایک ماشہ صبح ایک ماشہ شام ہمراہ پانی مگر میں نے یہ نسخہ صرف دن میں ایک بار استعمال کرایا کیونکہ صبح کلونجی والا نسخہ اور رات کو دوسرا نسخہ استعمال کرایا اور اللہ تعالیٰ نے اپنا کرم فرما دیا۔ میں نے دوسرے والا نسخہ بعد میں خود بنوا کر کچھ لوگوں کو جن میں جوان اور بوڑھے حتیٰ کہ 55 یا 60 سال کی عمر کے لوگ بھی شامل ہیں۔ ان کو صرف دوسرے والا نسخہ صبح وشام دیا اور صرف 8 دن کے بعد سب لوگ مطمئن تھے اور ان کے بقول کہ ان کے اندر جوانی والی بہاریں پھر عود کر لوٹی ہیں دوسرے والے نسخے کے استعمال کے بعد سب لوگوں نے ایک بات مشترکہ یہ بتائی کہ اس کے استعمال سے جسم انتہائی چاق و چوبند، فریش اور ہلکا پھلکا رہتا ہے۔

اب میں دوسرے نسخہ کی طرف آتا ہوں یہ نسخہ میں نے عبقری میں ہی پڑھا اور اس کو بنا کر لوگوں کو استعمال کرایا۔

نمبر 1: نسخہ جو بنایا وہ عبقری میں سبز الائچی اور میتھرے ہم وزن تھے۔ پہلے تو یہ بنا کر لوگوں کو دیتا رہا بعد میں عبقری میں آپ نے ایک نیا سلسلہ شروع کیا کہ صفحہ کے نیچے ایک لائن میں کوئی دعا، وظیفہ یا مختصر نسخہ لکھ دیتے ہیں۔ بس اس ایک لائن میں آپ نے تحریر کیا تھا کہ ہائی بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کے لیے موٹی الائچی اور میتھرے ہم وزن صبح وشام پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ پھر اس کو بنایا اور استعمال کرایا بہت افاقہ محسوس ہوا اور کافی لوگوں کو دیا۔ اس کے بعد ایک دن سوچتے ہوئے یہ ذہن میں آیا کہ کیوں نہ ان دونوں کو اکٹھا کر دیں اس کو ٹرائی کے طور پر کچھ دن خود استعمال کیا مگر طبیعت میں بہتری نہیں آئی۔ سر میں درد رہنے لگا۔ پھر خیال گزرا کہ ہوسکتا ہے کہ میتھرے ڈبل ہیں اس وجہ سے درد ہو رہا ہے اور بعد میں میں نے (موٹی الائچی، سبز الائچی اور میتھرے) ہم وزن بنا کر استعمال کرایا تو نتائج حوصلہ افزاء آنے لگے پھر اس کو لوگوں کو دینا شروع کر دیا اور لوگوں کو اللہ کے فضل سے شفا ملنا شروع ہوگئی۔ پھر میرے ایک دوست ہیں وہ دیسی ادویات کو پسند نہیں کرتے۔ ڈاکٹری علاج کو زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان کو کالا یرقان تھا۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ ٹیکوں کا کورس کروائیں مگر وہ ٹال مٹول سے کام لے رہے تھے۔ ایک دن انہوں نے اپنا ٹیسٹ LFT میں دو ٹیسٹ SGPT اور SGOT ڈاکٹر کے کہنے پر کروائے تو ان کا رزلٹ SGPT - 92 اور SGOT-85 آیا جو کہ نارمل سے بہت زیادہ ہے۔ پھر ان کو دیسی دوائیوں کا خیال آیا تو میرے پاس آ کر ذکر کیا کہ اب کیا کروں۔ میں نے ان کو اللہ کا نام لے کر موٹی الائچی، سبز الائچی اور میتھرے کے بارے میں ذکر کیا کہ اس کو بنا کر استعمال کریں۔ موصوف مان گئے اور یہ دوائی بنالی میں نے ان کو صبح وشام کھانے کو کہا مگر انہوں نے صرف رات کو کھانا شروع کر دی۔ 15 یا 20 دن بعد انہوں نے دوبارہ ٹیسٹ کروائے تو اللہ کے کرم سے ان کی رپورٹ میں SGPT-48 اور SGOT-57 پوائنٹ آیا موصوف کے بقول کہ ڈاکٹر پریشان کہ ایلوپیتھی ادویات سے یہ اتنی جلدی ڈاؤن نہیں آتا ضرور آپ نے کوئی دیسی دوائی استعمال کی ہے۔ ورنہ ڈاکٹری دواؤں سے یہ ممکن نہیں ہے اب دوست صرف ایک دفعہ استعمال کر رہے ہیں اور اپنے آپ کو بہت سکون میں محسوس کرتے ہیں۔ یہ دوائی میں نے بہت سے لوگوں کو دی ہے ہر ایک اپنی جسمانی طبیعت کے مطابق مختلف عوارض میں حوصلہ افزاء رپورٹ دیتے ہیں۔ مثلاً معدے کی گیس، جوڑوں کے درد، اعصابی کھچاؤ، کمر درد، تیزابیت، قبض وغیرہ میں بہت اعلیٰ ہے۔

بیماریوں سے محفوظ رہنے اور لمبی عمر پانے کا راز

اب تو تحقیقات واپس پلٹ رہی ہیں کہ اگر کھانا ہے تو دیسی گھی کھائیں۔ کولیسٹرول، موٹاپے، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، جسم کے درد اور دل کے امراض کا آخری علاج دیسی گھی ہے

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

قدرت نے انسان کو جو قدرتی نعمتیں عطا فرمائی ہیں ان کا نعم البدل کوئی بھی مصنوعی چیز نہیں ہوسکتی۔ قدرت کے انمول تحفوں میں سے ایک خالص دیسی گھی بھی ہے جو انسانی جسم کی تمام ضرورتوں کو پورا کرنے میں اپنا ثانی نہیں رکھتا اب تو جدید سائنسی تحقیق کے ماہرین بھی یہ بات کہہ رہے ہیں کہ بناسپتی گھی سے مختلف بیماریاں لگتی ہیں اور کوکنگ آئل کے استعمال سے انسانی جسم کو مطلوب چکنائی نہ ملنے سے بھی مختلف بیماریاں لگ رہی ہیں۔ لہٰذا دیسی گھی تھوڑی مقدار میں کھانوں میں استعمال کرنا ہی انسانی جسم کی صحیح ضرورتوں کو پورا کرتا ہے۔ سندھ میں تھر کا علاقہ اور چولستان کے لوگ اکثر لمبی عمر والے ہوتے ہیں۔ ان کے بڑے بوڑھے یہ بات کہتے ہیں کہ ہم نے ہمیشہ دیسی گھی استعمال کیا ہے کبھی ڈاکٹر کے پاس نہیں گئے۔ یہ قدرت کا انمول تحفہ ہے۔

دیسی گھی کا خالص ہونا لازمی ہے۔ ملاوٹی نہ ہو ایسنس اور کیمیکل والا نہ ہو۔ بعض کمپنیوں والے ایسنس اور کیمیکل استعمال کرتے ہیں یہ اور بھی زیادہ نقصان دہ ہے۔

قارئین! میری زندگی مسلسل مشاہدات، تجربات اور انوکھے استفادے سے ہمہ وقت مصروف ہے ہر آنے والا خط، ملاقات اور فون مجھے نت انوکھے تجربات سے ملاقات کراتا ہے۔ دراصل میں لوگوں یا ڈاک سے ملاقات نہیں کرتا بلکہ تجربات اور مشاہدات سے ملاقات کرتا ہوں۔ تھر پارکر سے لے کر یہ ہزاروں میل کی پھیلی ہوئی صحرائی پٹی جیسل میر راجستھان تک صحرائے بہاولپور سے ہوتی ہوئی جاتی ہے اگر ہم بغور مطالعہ کریں تو اس پٹی کے لوگوں کی صحت قابلِ رشک، موٹاپا نہیں، بڑی لاعلاج اور قابلِ عبرت بیماریاں نہیں پھر عمر لمبی تندرستی اور وجاہت حد سے زیادہ اس کی وجہ دراصل یہ ہے کہ وہ اپنی خوراک میں دیسی گھی استعمال کرتے ہیں۔

یہ کچھ پرانی بات ہے کہ صحرائے بہاول پور میں ایک نہایت بوڑھے بزرگ سے ملاقات ہوئی۔ گفتگو میں بہت دلچسپ اور معلومات افزاء باتیں بتائیں دوران گفتگو کہنے لگے کہ میری دہی اور دیسی گھی سے دوستی ہے۔ لوگ مجھ سے پوچھتے ہیں کہ تیری عمر اتنی زیادہ اور صحت جوانوں جیسی ہے اس کی وجہ کیا ہے؟ تو میں انہیں بتاتا ہوں کہ میں خالص دیسی گھی کھاتا ہوں۔

آغا خان ہسپتال کے بڑے ڈاکٹر سے کئی بار تفصیلی ملاقاتیں ہوئیں وہ کچھ وقت یورپ میں پریکٹس کرتے ہیں اور کچھ وقت پاکستان میں۔ گورے ان کے بہت فین ہیں کہنے لگے کہ جو کچھ دیسی گھی میں ہے وہ اور کسی آئل میں نہیں۔ اب تو تحقیقات واپس پلٹ رہی ہیں کہ اگر کھانا ہے تو دیسی گھی کھائیں کولیسٹرول، موٹاپے، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، جسم کے درد اور دل کے امراض کا آخری علاج دیسی گھی ہے۔

دوران گفتگو ایک صاحب بتانے لگے میں نے ٹی وی پر ایک پروگرام دیکھا کہ اندرونِ سندھ ایک بوڑھا بابا جس کی عمر تقریباً 140 سال ہے بالکل صحت مند' اس نے کبھی دوائی نہیں کھائی ساری زندگی اس نے صرف دیسی گھی کھایا ہے۔

20 فروری 2009 کو حقیقی نانی اماں کا وصال ہوا ان کی عمر 110 سال سے زیادہ تھی۔ سماعت' نظر' جسم' دماغ، عقل، صلاحیت اور یادداشت بالکل درست تھی۔ بندہ نے نانی اماں کو ساری زندگی صرف اور صرف دیسی گھی کھاتے دیکھا ہے اور ہر پل عبادات اور ذکر کرتے دیکھا ہے بندہ کا یقینی خیال ہے کہ ان کی صحت کی وجہ عبادت اور دیسی گھی کے علاوہ کچھ بھی نہیں۔

دورانِ قلم صحرا کے شناسا ملک جان محمد زاہد نے دیسی گھی کے تجربات کچھ یوں بتائے کسی فارمی دیسی گھی جن میں ایسنس اور رنگ ملا ہوتا ہے اور صحرائی دیسی گھی کا فرق ایسے جیسے ڈالڈا اور دیسی گھی کیونکہ وہاں کا جانور صحرائی جڑی بوٹیاں کھا کر ہی زندگی گزارتا ہے۔ پھر وہ جانور بارش والا پانی پیتا ہے جو کچے تالابوں میں اکٹھا ہوتا ہے اب یہ بارش کا آفاقی پانی اور جڑی بوٹیوں کی تاثیر اتنی پائیدار ہوجاتی ہے کہ اس کا دودھ حتیٰ کہ گوبر بھی پرتاثیر ہوتا ہے ہمارے طب کی بعض ادویات کو آگ پر پکانے کے لیے صحرائی گوبر کا انتخاب ہوتا ہے جس طرح کوئلے کے کباب اور سوئی گیس کے کباب میں فرق، لکڑی کے تندور کی روٹی اور گیس کے تندور کی روٹی میں، درخت پر قدرتی پکے پھل اور مصالحے کے ساتھ پکے پھل میں فرق، دیسی مرغی اور برائلر مرغی میں فرق۔ اس طرح فارمی اور صحرائی دیسی گھی میں زمین آسمان میں فرق ہوتا ہے۔ حتیٰ کہ ساون کی بارش کے بعد (باقی صفحہ 46 پر)

پھوڑے پھنسوں کا علاج: فالسے کے پتے باریک پیس کر پھوڑے پھنسیوں پر لگائیں۔ انشاء اللہ چند دنوں میں ہی افاقہ ہوجائے گا۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کردیتا ہوں کہ جب تک اچھا کاروبار نہیں کرلیتا' شادی نہیں کرونگا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھؤ اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے

تصور کی حقیقت نہیں

میری ایک ہی بیٹی ہے وہ بھی خیالوں میں کسی کی ہوچکی ہے ایک خوبصورت لڑکے کا ذکر کرتی ہے جس کے کمر تک لمبے بال ہیں۔ وہ اس سے پہلے اکیلے میں باتیں کرتی تھی اب اسے لوگوں کی موجودگی تک کا احساس نہیں ہوتا۔ ہر شام اچھی طرح تیار ہوتی ہے جیسے کسی شادی میں جارہی ہے اور پھر گھر سے باہر جانا چاہتی ہے میں گھر لاک کر کے رکھتی ہوں کہ بنی سنوری اکیلی لڑکی ادھر ادھر بھٹک نہ جائے۔ پہلے مجھے اندازہ نہیں تھا مگر اب بہت پریشان ہوں کہ آخر اسے کیا ہوگیا ہے۔ بیوہ ہوں اور کیا کم مسائل ہیں کہ بیٹی بھی مشکلات میں اضافہ کا سبب بن رہی ہے۔ میں نے رشتے کروانے والی عورتوں سے رابطہ کیا کہ اس طرح کے کسی لڑکے کا رشتہ لائیں۔ وہ بھی کامیاب نہ ہوئیں۔ رشتہ داروں میں ذکر کیا سب سنتے ہیں اور ہنس کر اڑا دیتے ہیں۔

(آسیہ بیگم......فیصل آباد)

مشورہ: آپ کی بیٹی کے مسئلے کا حل شادی نہیں ہے نہ ہی ایسے لڑکے کی تلاش ضروری ہے جو اس کے دماغ پر مسلط ہوگیا ہے یا جس سے وہ باتیں کرتی ہے۔ دراصل یہ اس کا تصور ہے اور اس کی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ یہ لڑکی کے اپنے ذہن کی تخلیق ہے اس کا سبب ذہنی عارضہ ہوسکتا ہے کیونکہ اس طرح کی علامات ذہنی مرض شیزوفرینیا میں ہوتی ہیں۔ اس مرض میں انسان کا دماغ ان چیزوں کو دیکھنے لگتا ہے جو دوسروں کو نظر نہیں آتیں اور ایسے لوگوں سے ملنے اور گفتگو کرنے میں مصروف رہتا ہے جو لوگوں کی نظروں سے اوجھل ہوتے ہیں یعنی ان کی کوئی اصل حقیقت ہی نہیں ہوتی۔ ان لوگوں میں باہر کی دنیا کا شعور کم ہوتے ہوتے تقریباً ختم ہونے لگتا ہے۔ یہ اپنی ہی دنیا میں مگن نظر آتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ مرض نوجوانی میں ہوتا ہے تو اکثر لوگ اس کا علاج شادی کو سمجھتے ہیں جبکہ اس طرح اور زیادہ مسائل کا سامنا ہوتا ہے اور اکثر ذہنی مریضوں کی شادیاں ناکام ہوجاتی ہیں۔ آپ بیٹی کو کسی اچھی ماہر نفسیات یا سائیکاٹرسٹ کو دکھا سکتی ہیں۔

پہلے سے بھی بہتر

میں پہلے بہت خوش اخلاق تھی اب مزاج میں کافی تبدیلی آگئی ہے۔ دل و دماغ پر اداسی چھائی رہتی ہے۔ بداخلاق ہونے کے ساتھ ساتھ چھوٹی چھوٹی باتوں کو پکڑ لیتی ہوں۔ ذہن منتشر رہتا ہے۔ نماز اور تلاوت میں بھی یہی حال ہے۔ ایک سال قبل کچھ گھریلو پریشانیاں تھیں سخت صدمہ پہنچا تھا۔ بہت بیمار ہوئی تھی تب ماہر نفسیات کے پاس جانا پڑا تھا۔ چار ماہ علاج ہوا طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی اب رشتہ دار قریبی عزیز سب دشمن نظر آتے ہیں۔ پہلے ہر ایک پر اعتماد کر لیتی تھی اب کوئی دوست اور مخلص نظر نہیں آتا۔ منہ پھٹ ہوگئی ہوں کسی بات کی برداشت نہیں غصہ نہ نکالوں تو طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔ پیٹ میں تکلیف ہونے لگتی ہے۔ کبھی سر درد ہوجاتا ہے نیند نہیں آتی بے چینی رہتی ہے۔

(شاہدہ......ملتان)

مشورہ: ایک سال قبل آپ نے نفسیاتی علاج کروایا' چند ماہ بعد چھوڑ دیا۔ خط سے یہی ظاہر ہورہا ہے کہ آپ کو مزید علاج کی ضرورت ہے۔ ذہنی امراض کا علاج زیادہ عرصے تک جاری رہتا ہے۔ دواؤں کے استعمال سے ابتدا ہی میں بہتری آجائے تو یہ سوچ کر کہ اب طبیعت اور مزاج میں خاطر خواہ بہتری کے باوجود دوائیں جاری رکھی جاتی ہیں اور اپنے معالج کی ہدایت پر ہی ان میں کمی وبیشی یا انہیں روکا جاتا ہے۔ یہ بہت ہی حوصلہ افزاء صورتحال ہے کہ آپ کو اپنی ذہنی کیفیت کے بارے میں آگہی ہے۔ پہلے سے بھی زیادہ بہتر ہوسکتی ہیں۔ انہی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں جن سے پہلے علاج کروایا تھا۔

ایک خیال رہتا ہے

میری عمر 20 سال ہے۔ انٹر کیا ہے' پہلے ہمارے حالات بہت اچھے تھے۔ والد صاحب نے ہمیشہ مجھ سے پڑھنے کیلئے کہا۔ کوئی ہنر وغیرہ نہیں سکھایا۔ اب حالات خراب ہیں۔ مجھے کوئی کام نہیں آتا۔ والدہ مجھ سے شادی کے بارے میں پوچھتی ہیں تو حالات کو دیکھ کر انکار کردیتا ہوں کہ جب تک اچھا کاروبار نہیں کرلیتا' شادی نہیں کرونگا۔ والد کہتے ہیں کہ تعلیم جاری رکھؤ اخراجات میں دیکھ لوں گا مگر مجھے معلوم ہے کہ ایسا مشکل ہے۔ میرے ذہن میں ایک خیال گھومتا ہے کہ میری شادی ہوجائے' ایک گھر ہو' اچھا کاروبار ہو' خوشی کی زندگی بسر ہو۔

(محمد عرفان......میرپورخاص)

مشورہ: حالات کو دیکھتے ہوئے آپ شادی سے انکار کررہے ہیں لیکن ذہن میں شادی سے متعلق خیالات آرہے ہیں تو یہ فطری سی بات ہے۔ آپ کی عمر میں لڑکے اس طرح سوچ سکتے ہیں۔ یہ سوچنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کرسکتے ہیں اور وہ سیکھنا کوئی بری بات نہیں لیکن فی الحال شادی سے انکار کرنا بھی عقلمندی ہے۔ ہنر سیکھنے کی بات ہے تو غور کریں' آپ کیا کام بہتر کرسکتے ہیں اور وہ سیکھنا شروع کردیں۔ ابتدا میں محنت زیادہ ہوگی معاوضہ کم ملے گا لیکن جب آپ کام سیکھ جائیں گے تو سہولتیں حاصل ہونے لگیں گی۔ اس دوران تعلیم کا سلسلہ بھی جاری رکھیں دنیا میں ترقی کی منزل پالینے والے لوگوں کی ابتدائی زندگی پر نگاہ ڈالی جائے تو اکثر کو نامساعد حالات کا سامنا رہا ہے۔ آپ کو پھر حوصلہ دینے والے والدین ہیں۔ آپ کیلئے اپنی زندگی کو کامیاب بنانا زیادہ مشکل نہیں۔

ذہنی سکون نہیں

مجھے کسی بھی طرح ذہنی سکون نہیں ملتا۔ گھر میں والدین یا بڑے بھائی تھوڑا سا ڈانٹ دیں تو بہت مایوس ہوجاتا ہوں۔ جینے کی تمنا ہی ختم ہوجاتی ہے ذرا سی بات پر بہت تکلیف ہوتی ہے۔

(محمد مبین......گوجرخان)

مشورہ: تھوڑا سا ڈانٹ پڑنے پر گہری مایوسی اس قدر کہ جینے کی تمنا ختم ہوجائے ٹھیک نہیں ہے۔ بچوں کو بڑوں کی طرف سے روک ٹوک اور ڈانٹ ڈپٹ کا سامنا ہوتا ہی ہے۔ اس کے بعد اصلاح کر لینی بہتر رویہ ہے لیکن اگر اس طرح ڈانٹ پڑے کہ عزت نفس مجروح ہو تو گہری مایوسی ہوسکتی ہے یہی بات جو ڈانٹ کر کہی جاتی ہے اگر آرام اور سہولت کے ساتھ دوستانہ ماحول میں کہی جائے تو کہیں زیادہ پر اثر اور نتیجہ خیز ثابت ہوتی ہے۔ اگر یہ خط آپ کے بھائی لکھتے تو انہیں یہی مشورہ دیا جاتا لیکن مسئلہ آپ بیان کررہے ہیں تو آپ کو ہم یہی سمجھائیں گے کہ ان کی ڈانٹ سے نصیحت قبول کرتے ہوئے آئندہ شکایت کا موقع نہ دیں

تنگدستی میں آسانی کے راستے

محمود الحسن، بہاولپور

حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ صبح صادق کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم سومرتبہ' یہ سن کر وہ شخص چلا گیا اور چندروز کے بعد آیا اور عرض کیا کہ حضور ﷺ اللہ نے مجھے اتنا دیا کہ میرے گھر میں رکھنے کو جگہ نہ رہی

فقر اور تنگی معاش کا علاج

مواہب لدینہ میں روایت ہے کہ ایک شخص حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوا اور یہ عرض کیا کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ ملائکہ کی تسبیح پڑھا کرو۔ عرض کیا کہ حضور ﷺ ملائکہ کی تسبیح کیا ہے؟ حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ صبح صادق کے بعد سورج نکلنے سے پہلے سبحان اللہ وبحمدہ سبحان اللہ العظیم سومرتبہ یہ سن کر وہ شخص چلا گیا اور چند روز کے بعد آیا اور عرض کیا کہ حضور اللہ نے مجھے اتنا دیا کہ میرے گھر میں رکھنے کو جگہ نہ رہی۔

ہر مشکل کیلئے سورۃ یٰسین کا عمل

پہلے تین مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر سورۃ یٰسین شروع کریں پہلے لفظ (یٰسین) کو دس مرتبہ پڑھیں پھر جب پہلی مبین پر آئیں تو اس پر رک کر دس مرتبہ **اِیَّاکَ نَعۡبُدُوَ اِیَّاکَ نَسۡتَعِیۡنُ** پڑھیں اس طرح ہر مبین پر اور جب **سَلَامٌ قَوۡلًا مِّنۡ رَّبٍّ الرَّحِیۡمِ** پر آئیں اس کو ایک ہزار مرتبہ پڑھیں ہر مبین سے واپس نہیں جانا ہے مسلسل پڑھنا ہے سات مرتبہ اس طرح پڑھیں تین دن تک آخر میں درود شریف تین مرتبہ پھر دعا کر لیں۔

سر کے درد کا علاج

مواہب لدینہ میں جامع حمیدی سے منقول ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ درد سے پناہ مانگتے اور درد کے وقت یہ دعا پڑھتے تھے۔ **"بِسۡمِ اللّٰہِ الۡکَبِیۡرِ اَعُوۡذُ بِاللّٰہِ الۡعَظِیۡمِ مِنۡ شَرِّ کُلِّ عِرۡقٍ قَعَّارٍ وَ مِنۡ شَرِّ النَّارِ"**

اس دعا کو پہلے پانچ مرتبہ پھر دوبارہ سات مرتبہ پھر گیارہ مرتبہ پڑھ کر درد کو جھاڑنا بہت مفید ہے۔ ہر دفعہ درد کی جگہ پڑھنے والا یا خود مریض اپنے ہاتھ سے پکڑے، جب دم کرنے والا ایک دفعہ دم کرے ہاتھ درد کی جگہ سے ہٹا لیا جائے گا اگر آرام نہ ہو تو پھر اسی طرح درد کی جگہ کو پکڑ کر دعا پڑھ کر دم کیا جائے انشاء اللہ تین مرتبہ دم کرنے کے بعد درد میں بہت سکون اور آرام آجائے گا۔ اگر آرام نہ ہو پھر چار گھنٹہ کے بعد اسی طرح درد کو جھاڑا جائے۔ دن میں دو دفعہ اس عمل کو کیا جائے ان شاء اللہ بالکل آرام ہو جائے گا۔

لاجواب حافظہ کیلئے

جس شخص کا حافظہ خراب ہو، مزاج میں بھول زیادہ ہو 343 مرتبہ عشاء کی نماز کے بعد ان مبارک آیتوں کا روزانہ پڑھنا نہایت مجرب ہے۔ 40 دن کے بعد برسوں کی بھولی ہوئی باتیں یاد آجائیں گی۔ آیتیں یہ ہیں:

" سَنُقۡرِئُکَ فَلَا تَنۡسٰٓی اِلَّا مَاشَاءَ اللّٰہُ o اِنَّہٗ یَعۡلَمُ الۡجَھۡرَ وَمَا یَخۡفٰی o وَنُیَسِّرُکَ لِلۡیُسۡرٰی o" مگر مع بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے پڑھے، اول آخر 13,13 مرتبہ التحیات والا درود شریف بھی پڑھنا لازم ہے۔

کمر درد کے لیے

جس کی کمر میں درد ہو، سات طشتریوں (پلیٹوں) پر ان مبارک آیتوں کو لکھ کر روغن زیتون سے آیتوں کے نقش کو زائل کر کے درد کی جگہ ملنا نہایت مفید عمل ہے۔ آیتیں یہ ہیں۔ **" قَدۡ اَفۡلَحَ مَنۡ تَذَکّٰی وَذَکَرَاسۡمَ رَبِّہٖ فَصَلّٰی o بَلۡ تُؤۡثِرُوۡنَ الۡحَیٰوۃَ الدُّنۡیَا o وَالۡاٰخِرَۃُ خَیۡرٌ وَّ اَبۡقٰی o اِنَّ ھٰذَا لَفِی الصُّحُفِ الۡاُوۡلٰی o صُحُفِ اِبۡرَاھِیۡمَ وَمُوۡسٰی o**

(سورۃ الاعلیٰ' پارہ نمبر 30)

موتی جھرا (خسرہ) سے نجات پائیں

علامتیں: (پسینہ کا زیادہ آنا' کھانسی' بخار' سردرد' سانس کا پھولنا) خوب کلاں (خاکسی)' عناب' منقیٰ' ہر ایک 50 گرام' انجیر 7 عدد' مصری 100 گرام کی 7 خوراک بنالیں ایک گلاس پانی ڈال کر مٹی کے برتن میں رات کو بھگو دیں اور صبح کو ابال کر ایک کپ بنالیں اور مریض کو نہار منہ پلادیں ابلے ہوئے سامان میں دوبارہ پانی کا ایک گلاس ڈال دیں اور اسی طرح رات کو ابال کر پلائیں اب اس سامان کو پھینک دیں اور رات کو دوسرا حصہ بھگو دیں اس طرح سات دن رات پلائیں موتی جھرا اگر ہڈیوں میں بھی پھنسا ہوا ہو گا تو بہت جلد نکل جائے گا اور انشاء اللہ مکمل آرام آجائے گا۔ یہ ٹوٹکہ نہایت مجرب ہے۔

(کامران پاشا' لاہور)

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات کو مغرب سے عشاء حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں اندرون اور بیرون ملک سے لوگ شامل ہوتے ہیں۔ اسماء الحسنیٰ اور اسم اعظم لاتعداد پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل اور گھریلو الجھنوں سے نجات کیلئے دعا کی جاتی ہے۔ دعا میں شامل ہونے کیلئے کاغذ پر مختصر اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں بعض لوگ ہر ہفتے اپنا نام دعا کیلئے لکھواتے ہیں اس لیے ان کا نام بار بار بھی آسکتا ہے جن حضرات کیلئے دعا کی گئی ان کے نام یہ ہیں۔

شازیہ فردوس' وہاڑی۔ سہیل فاروق۔ مسز عبیداللہ' لاہور۔ عظمی ریاض' لیاقت پور۔ کاشف رشید۔ امجد حسین' سیالکوٹ۔ شیر باز' گجرات۔ جویریہ افتخار' لاہور۔ حفیظ اللہ انور' ڈیرہ اسماعیل خان۔ فضل عظیم' اٹک۔ عبدالحمید' لاہور کینٹ۔ مسز عرفان مغل' گوجرانوالہ۔ ڈاکٹر جہانگیر کھوکھر' جھنگ' امان اللہ' کراچی۔ محمد عمران' کراچی۔ غلام مجتبیٰ' کراچی۔ سمیرا جاوید' نوشہرہ۔ محمد شعیب' کراچی۔ عبدالعزیز' اٹک۔ تاجدار خان' بنوں۔ وسیم افضل' خانیوال' صفورہ سلطانہ' لالہ موسیٰ۔ مجیب الرحمٰن لاہور' رضوان طفیل' گوجرانوالہ۔ ضیاء شاہد' اسلام آباد۔ وسیم احمد قریشی' لاہور۔ محمد عامر خورشید۔ محمد ارشد' بہاولنگر۔ بیگم منظور احمد' حویلی لکھا۔ مولوی عبدالباسط' ڈیرہ اسماعیل۔ شہاب الدین' ملتان۔ عمران خان' صوابی۔ جنید لیاقت' گوجرانوالہ۔ نسرین شاہ۔ بصیر علی' لاہور۔ محمد اظہر' آزاد کشمیر۔ حسن اللہ ہاشمی لاہور۔ عبداللہ عبدالرحمٰن راولپنڈی سید کرار حسین' کراچی۔ محمد امیر' منڈی بہاؤ الدین۔ سفیان احمد' طاہر جواد' شبیر حسین' نواب شاہ۔ فخر الدین فاروقی' بہاولپور۔ ماجد سلیم' راولپنڈی۔ ڈاکٹر شریف' فیصل آباد۔ اکرم ایڈووکیٹ' سرگودھا۔ مسز ارشد' اسلام آباد۔ پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ۔ انیس اقبال' محمد آصف' بہاولپور۔ نذر حسین' ایبٹ آباد۔ محمد حسن' کراچی۔ عاصمہ یامین' پشاور۔ مسرت مصطفیٰ' وزیر آباد۔ عمران خان' صوابی۔ سید افتخار' چکوال۔ شیخ محمد رمضان' یاسمین اشرف' اسلام آباد۔ طاہر علی' نوشہرہ۔ محمد اسحاق' ایم اشرف مرزا' راولپنڈی۔ طاہرہ کوثر' لاہور۔ عادل رؤف' راولپنڈی۔ شعیب چودھری' اسلام آباد۔ شاہ نواز' احمد پور شرقیہ۔ عبدالمتمم خان۔ مجیب الرحمٰن' جامعہ اشرفیہ لاہور۔ محمد ولید اعجاز' راجن پور۔ ناصر محمود۔ محمد افتخار انور آفریدی

بچوں کا صفحہ

کلہاڑی کا شوربہ

فاطمہ کاظمی۔فیصل آباد

اس نے منت بھرے انداز میں کہا۔ بڑھیا کو رحم آ گیا۔اس نے دروازہ کھول دیا لیکن پھر فوراً ہی بولی: ''تمہیں پناہ تو مل سکتی ہے لیکن کچھ کھانے پینے کی امید مت رکھنا۔ میرے پاس تمہیں دینے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔

بہت پہلے کی بات ہے، کسی بستی کے باہر ایک بڑھیا رہتی تھی۔ ویسے تو وہ بہت اچھی تھی۔ مہربان، ملنسار اور محبت کرنے والی، لیکن بس ذرا کنجوس تھی۔ دوسروں کے دکھ سکھ میں شریک ہوتی، بہت محبت اور خلوص سے پیش آتی لیکن جیسے ہی کوئی اس سے کوئی چیز مانگتا فوراً ہی مسکین سی صورت بنا لیتی اور اپنے آپ کو دنیا کی غریب ترین ہستی ثابت کرنے میں کوئی کسر نہ چھوڑتی۔ سب لوگ بڑھیا کی اس عادت سے واقف تھے لہٰذا اس سے کچھ مانگنے سے گریز ہی کرتے۔ یہاں تک کہ اس کے گھر آنا جانا بھی کوئی پسند نہ کرتا۔ رفتہ رفتہ لوگوں نے اس سے ملنا جلنا ہی چھوڑ دیا۔ بڑھیا اگر کسی سے بات کرنے کی کوشش بھی کرتی تو وہ منہ پھیر کر چلا جاتا۔ یوں بڑھیا بالکل تنہا ہو کر رہ گئی۔ بڑھاپے کے باوجود اپنا ہر کام خود کرتی۔ کوئی اس کا پرسان حال نہیں تھا۔ لوگوں کے تکلیف دہ رویے کی وجہ سے وہ بہت چڑچڑی اور بدمزاج ہو گئی تھی۔

ایک مرتبہ سردیوں کی ایک رات زبردست طوفان آ گیا۔ بادلوں کی گرج اور بجلی کی کڑک سے کان پھٹے جا رہے تھے۔ بڑھیا سہم کر بستر میں دبک گئی۔ وہ تنہا اور خاموش اپنے بستر میں لیٹی سوچوں میں گم تھی۔ اچانک دروازے پر دستک ہوئی۔ بڑھیا نے سمجھا، شاید یہ اس کا وہم ہو، لیکن نہیں۔ دستک دوبارہ سنائی دی بلکہ اب تو کوئی لگاتار دروازہ پیٹ رہا تھا۔ بادل زور زور سے گرج رہے تھے، بجلی چمک رہی تھی۔ رات بہت ڈراؤنی تھی۔ بڑھیا خوف زدہ ہو گئی لیکن جب دستک مسلسل ہوتی ہی چلی گئی تو بڑھیا ہمت کر کے اٹھی، کانپتی ہوئی دروازے پر پہنچی اور کپکپاتی ہوئی آواز میں پوچھا۔

''کون ہے؟'' باہر سے چلا کر کہا گیا: ''میں ایک بیمار مسافر عورت ہوں۔ مجھے رات بھر کے لیے پناہ چاہیے۔''

بڑھیا نے جواب دیا: ''میں گھر میں اکیلی ہوں۔ اس لیے تمہیں پناہ دینے کا خطرہ مول نہیں لے سکتی۔ اگر تم کوئی چور اچکی نکلی تو۔''

''اماں جی! میں بیمار ہوں، اگر آپ نے اس طوفانی رات میں مجھے پناہ نہیں دی تو میں ٹھٹھر کر مر جاؤں گی۔ اللہ کے لیے دروازہ کھولیے۔'' اس نے منت بھرے انداز میں کہا۔ بڑھیا کو رحم آ گیا۔ اس نے دروازہ کھول دیا، لیکن پھر فوراً ہی بولی: ''تمہیں پناہ تو مل سکتی ہے لیکن کچھ کھانے پینے کی امید مت رکھنا۔ میرے پاس تمہیں دینے کے لیے کچھ بھی نہیں ہے۔'' بیچاری نے بڑھیا سے وعدہ کیا کہ وہ کسی چیز کا تقاضا نہیں کرے گی۔

اندر آ کر اس نے جلتی ہوئی آگ کے سامنے اپنا لباس خشک کیا اور سونے کی غرض سے بستر پر لیٹ گئی لیکن اسے بہت بھوک محسوس ہو رہی تھی اس لیے اسے نیند نہیں آ رہی تھی۔ وہ سوچ رہی تھی کہ بڑھیا سے کھانے کے لیے کیسے کچھ حاصل کیا جائے۔ آخر ایک ترکیب اس کے ذہن میں آئی۔ اس نے بڑھیا سے کہا: ''اماں کیوں نہ کلہاڑی کا شوربہ پکایا جائے'' ''وہ کیسے پکایا جاتا ہے۔'' بڑھیا نے حیران ہو کر کہا۔

''ایک ہنڈیا اور چمچہ تو آپ کے پاس ہو گا۔ لائیے میں آپ کو کلہاڑی کا شوربہ پکا کر دوں۔''

بڑھیا جلدی سے ہنڈیا اور چمچ لے آئی۔ عورت نے اپنی کلہاڑی کو دھو کر ہنڈیا میں ڈالا اور اس میں پانی بھر کر پکنے کے لیے چولہے پر چڑھا دیا اور پھر بہت محبت بھرے انداز میں بڑھیا ادھر ادھر کی باتیں کرنے لگی۔ بڑھیا اس کی ہمدردی اور اخلاق سے بہت متاثر ہوئی اور اس کے دل سے تمام شکوک و شبہات دور ہو گئے۔

باتوں کے دوران عورت نے ہنڈیا میں سے کچھ پانی لے کر چکھا اور بولی:

''بہت اچھا پک رہا ہے، لیکن اگر تھوڑی سی دال اس میں ڈال دی جاتی تو کیا ہی بات تھی۔''

بڑھیا کچھ سوچ کر اٹھی اور تھوڑی سی دال لے آئی۔ عورت نے دال صاف کر کے ہنڈیا میں ڈال دی۔ ہنڈیا پکتی رہی اور ساتھ ساتھ باتیں بھی جاری رہیں۔ عورت نے اپنی میٹھی میٹھی باتوں سے بڑھیا کا دل موہ لیا تھا۔ چند لمحے اس نے پھر شوربہ چکھا اور بولی:

''اماں! شوربہ تو بہت مزیدار تیار ہوا ہے، لیکن اگر کچھ نمک اور مرچ بھی اس میں شامل ہو جاتا، تو مزا دوبالا ہو جاتا۔ خیر! آپ کے پاس تو گھر میں کچھ نہیں ہے۔ ایسے ہی گزارا کر لیتے ہیں۔''

بڑھیا بولی: ''ٹھہرو! میں دیکھتی ہوں، شاید مل جائیں۔'' یوں وہ نمک مرچ بھی لے آئی جب کچھ مزید پک چکا تو عورت نے پھر شوربہ چکھ کر دیکھا اور کہا: ''واہ کیا کہنے! کاش تھوڑا سا دیسی گھی مل جاتا۔'' پھر جلدی سے بولی ''چلیے خیر کوئی بات نہیں''

بڑھیا خاموشی سے گئی اور اور دیسی گھی بھی لے آئی جب شوربہ اچھی طرح تیار ہو گیا، تو عورت نے برتن میں ڈال کر بڑھیا کو پیش کیا۔ ساتھ ہی چپکے سے یہ بھی کہہ دیا: ''اگر آپ اس کو چپاتی کے ساتھ کھاتیں، تو مزا دوچند ہو جاتا۔''

بڑھیا خوشی خوشی رات کی پکی ہوئی روٹیاں بھی اٹھا لائی۔ عورت نے پیٹ بھر کر کھانا کھایا اور آرام سے سو گئی۔ صبح تڑکے عورت تو اپنی منزل کو سدھاری، مگر بڑھیا اکثر اس مسافر عورت اور کلہاڑی کے شوربے کو یاد کرتی۔

دیکھا، آپ نے کلہاڑی کا شوربہ پکانے کا کتنا فائدہ ہے؟

تمام امراض جسم کیلئے

ایک پاؤ برہمی بوٹی' آدھا کلو بڑھ کے دو پتے جو زرد ہو کر گر گئے ہوں ایک پاؤ بڑی ہڑ گٹھلی نکال کر ایک مٹکے میں پانی بھر کر بھگو دیں بڑھ کے پتوں کو قینچی سے کاٹ کر باریک کر کے ڈالیں تین دن کے بعد اچھی طرح ابالیں پھر چھان لیں اور رُب بن جائے تو اُتار لیں اور گولی بننے کے قابل ہو جائے تو چنے کے برابر گولیاں بنالیں ایک ایک گولی صبح و شام دودھ سے لیں۔ 50 گرام کشتہ مرگانگ بھی شامل کریں ملائی سے ایک ایک گولی دیں اور دودھ خوب استعمال کرائیں انشاءاللہ ہفتہ عشرہ میں قوت مردمی اس قدر بڑھ جائے گی کہ ضبط کرنا مشکل ہو جائے گا۔ فالج' جذام اور رعشہ والے گرم پانی سے ایک ایک گولی صبح و شام دیں اور دودھ' دہی سے پرہیز کرائیں گھی زیادہ کھلائیں' آتشک والے کو مویز منقیٰ میں رکھ کر کھلائیں صحت ہو گی' ریحی دردوں میں عرق گاؤزبان کے ساتھ ایک ایک گولی کھلائیں اور قدرتِ الٰہی کا تماشا دیکھیں۔

(محمد یونس قادری، سانگھڑ ٹنڈو آدم سندھ)

وہ سہیلی نہیں کوئی چڑیل تھی

دس پندرہ سیکنڈ گزر گئے لیکن رابعہ کی کمرہ سے واپسی نہ ہوئی۔ میں نے پھر دروازے سے جھانک کر دیکھا کہ رابعہ اسی طرح کھڑی ہے اور باتیں کر رہی ہیں۔ میں نے سوچا کہ رابعہ تو میری سہیلی تھی جو مرگئی تھی

روزمرہ زندگی میں ہمیں عجیب وغریب اور مافوق الفطرت حالات اور واقعات سے واسطہ پڑتا ہے۔ ایسے واقعات ہمارے ذہن پر نقوش چھوڑ جاتے ہیں اور تا زندگی ہم انہیں فراموش نہیں کر سکتے۔

میں اور میری سہیلی رابعہ ہوسٹل میں رہتی تھیں۔ ہم دونوں اکٹھی پڑھتی تھیں۔ گرمیوں کی چھٹیوں میں رابعہ اپنے گھر چلی گئی اچانک اس کی طبیعت خراب ہوگئی اور اللہ کو پیاری ہوگئی تھی۔ مجھے میری سہیلی کا پتہ چلا تو میں بہت افسوس زدہ ہوئی۔ رابعہ کے ایصال ثواب کے لیے دعا مانگی اور فاتحہ پڑھی۔ جب میں لاہور سے ہارون آباد پہنچی تو ہمیں ایک تین منزلہ مکان الاٹ کیا گیا۔ ہمیں وہاں پڑے ہوئے کچھ سامان سے اندازہ ہوا کہ شاید بہت پرانا مکان ہے۔ سب سے اوپر والی چھت کے ایک طرف ایک چھوٹا سا کمرہ تھا جس میں فالتو سامان پڑا تھا۔ چونکہ شدید گرمی تھی لہٰذا میں نہانے چلی گئی۔ نہانے کے فوراً بعد میں چھت پر چلی گئی۔ وہاں پہنچی تو دیکھا کہ چھت والے کمرے کا دروازہ کھلا ہوا ہے۔ سوچا کہ شاید کسی کو کسی ایسی چیز کی ضرورت آن پڑی ہے جو اس کمرے کا دروازہ کھلا ہے۔ اس کمرہ کا ایک ہی دروازہ تھا جو باہر سڑک کی جانب بالکنی میں جا کر کھلتا تھا۔ خیر میں نے کمرہ کی چوکھٹ پر کھڑے ہو کر اندر جھانکا تو دیکھا کمرے میں اندھیرا ہے اور دوسری طرف بالکنی میں میری سہیلی رابعہ اپنا چہرہ دوسری طرف کیے کھڑی ہے چونکہ رابعہ ہر وقت چشمہ لگائے رکھتی تھی۔ میں نے رابعہ کو کھڑے کھڑے آواز دی۔ رابعہ رابعہ لیکن اس کی طرف سے کوئی جواب نہ ملا۔ دس پندرہ سیکنڈ گزر گئے لیکن رابعہ کی کمرہ سے واپسی نہ ہوئی۔ میں نے پھر دروازے سے جھانک کر دیکھا کہ رابعہ اسی طرح کھڑی ہے اور باتیں کر رہی ہے۔ میں نے سوچا کہ رابعہ تو میری سہیلی تھی جو مرگئی تھی۔ اب یہ رابعہ جیسی لڑکی کون ہے، میں بہت حیران ہوئی جب میری بہنوں نے مجھے سنجیدہ دیکھا تو کہنے لگیں کہیں تم پاگل تو نہیں ہوگئی۔ میں بہت پریشان ہوگئی جیسے میں نے چھت پر دیکھا رابعہ نہیں بلکہ کوئی ہوائی مخلوق یا چڑیل تھی۔ فوراً میں اپنی بہن کے ساتھ چھت پر گئی لیکن وہاں کچھ بھی نہ تھا۔ کمرے کا دروازہ بدستور بند تھا اور اس کے دروازے پر تالا لگا ہوا تھا۔ یہ سب کچھ دیکھ کر میں پسینہ سے شرابور ہوگئی اور کانپنے لگی۔ پھر ہم سب لوگ نیچے آگئے۔ اس واقعہ کے بعد آج تک مجھ میں اتنی ہمت پیدا نہیں ہوسکی کہ میں چھت پر اکیلے جا سکوں۔ چاہے دن ہو یا رات جب بھی میں چھت پر جانا چاہتی ہوں تو کسی نہ کسی کو اپنے ساتھ ضرور لے کر جاتی ہوں۔

بشریٰ منصور: ہارون آباد

ڈراؤنی عورت سے چھٹکارا

میں 15 مارچ کو اپنے والدین کی دعاؤں سے ہارون آباد پہنچ گیا۔ میں سٹاف کی کار کے ڈرائیور کے ساتھ دفتر جانے کے لیے نکلا۔ کار بڑے آرام سے اپنے سفر پر جا رہی تھی۔ اس وقت میں دعا میں مشغول تھا کہ اچانک کار ایک زبردست جھٹکے کے بعد بند ہوگئی۔ ڈرائیور جس کا نام رؤف تھا کافی پرانا اور تجربہ کار تھا۔ نیچے اتر کر اس نے انجن کو چیک کیا تو وہ ٹھیک تھا۔ ہم کار کے بالکل سامنے تھے کہ یک دم کار کی لائٹیں روشن ہوگئیں۔ پھر کار خود ہی سٹارٹ ہوگئی۔ ہمیں یہ دیکھ کر بڑی حیرانی ہوئی۔ اچانک ڈرائیور رؤف دوڑ کر مجھے کھینچتا ہوا ایک طرف کو دوڑا کیونکہ کار آگے بڑھ رہی تھی۔ پھر ہمیں ایک زوردار قہقہے کی آواز سنائی دی۔ یہ آواز ایک عورت کی تھی جو ہماری گاڑی میں بیٹھی تھی۔ ڈرائیور کو جو میرے ساتھ تھا نہ جانے کیا ہوا کہ زور زور سے رونے اور چیخنے لگا۔ میں نے ڈرائیور کو مضبوطی سے تھام لیا اور آیت الکرسی کا ورد شروع کر دیا۔ بعدازاں جونہی میں نے درود شریف شروع کیا مجھے گاڑی میں ایک بھیانک، خوفناک ڈراؤنی عورت بھی چڑیل نظر آئی جس کا سر آسمان سے باتیں کر رہا تھا۔ میں نے دل میں کلمہ پڑھ لیا کہ میری خیر نہیں لیکن جب وہ مجھے چھونے لگتی تو جھٹکے سے دور ہٹ جاتی۔ میں نے دوبارہ دوبارہ آیت الکرسی کا ورد شروع کر دیا اب تو ہر طرف دھواں ہی دھواں نظر آرہا تھا اب کیا تھا، چڑیل آگ میں لپٹی نظر آرہی تھی۔ اچانک ایک آواز گونجی، تم دونوں آج صرف اس وجہ سے زندہ بچے کیونکہ تمہارے پاس ضرور کوئی چیز ہے ورنہ تم کچھ نہیں کر سکتے تھے لیکن تم کو معاف نہیں کروں گی۔ میں نے روتے روتے اللہ کا شکر ادا کیا اور کھڑا ہو کر اسے غور سے دیکھا تو وہاں کوئی عورت یا چڑیل تھی نہ دھواں، ڈرائیور راؤف کو ہوش آیا تو بھاگ نکلا۔ **(بیگم شیخ احمد، ہارون آباد)**

میری بخشش ہوگئی

شازیہ امجد

انسان جب اذان کی آواز سنے تو ادب کی وجہ سے خاموش ہو جائے، اذان کا جواب دے اور آخر میں مسنون دعا پڑھے

زبیدہ خاتون ایک نیک ملکہ تھی۔ اس نے ''نہر زبیدہ'' بنوا کر مخلوق الٰہی کو بہت فائدہ پہنچایا۔ اپنی وفات کے بعد وہ کسی کو خواب میں نظر آئیں۔ اس نے پوچھا کہ زبیدہ خاتون! آپ کے ساتھ کیا معاملہ پیش آیا؟ زبیدہ خاتون نے جواب دیا کہ اللہ رب العزت نے بخشش فرما دی۔ خواب دیکھنے والے نے کہا کہ آپ نے ''نہر زبیدہ'' بنوا کر مخلوق الٰہی کو فائدہ پہنچایا، آپ کی بخشش تو ہونی ہی تھی۔ زبیدہ خاتون نے کہا نہیں! نہیں! جب ''نہر زبیدہ'' والا عمل پیش ہوا تو پروردگار عالم نے فرمایا کہ کام تو تم نے خزانے کے پیسوں سے کروایا، اگر خزانہ نہ ہوتا تو نہر بھی نہ بنتی۔ مجھے یہ بتاؤ کہ تم نے میرے لئے کیا عمل کیا۔ زبیدہ نے کہا، میں تو گھبرا گئی کہ اب کیا بنے گا، مگر اللہ رب العزت نے مجھ پر مہربانی فرمائی۔ مجھے کہا گیا کہ تمہارا ایک عمل ہمیں پسند آ گیا۔ ایک مرتبہ تم بھوک کی حالت میں دسترخوان پر بیٹھی کھانا کھا رہی تھی کہ اتنے میں اللہ اکبر کے الفاظ سے اذان کی آواز سنائی دی۔ تمہارے ہاتھ میں لقمہ تھا اور سر سے دوپٹہ سرکا ہوا تھا، تم نے لقمے کو واپس رکھا، پہلے دوپٹے کو ٹھیک کیا، پھر لقمہ کھایا، تم نے لقمہ کھانے میں تاخیر میرے نام کے ادب کی وجہ سے کی، چلو ہم نے تمہاری مغفرت فرما دی۔ مولانا احمد علی لاہوریؒ فرمایا کرتے تھے کہ انسان جب اذان کی آواز سنے تو ادب کی وجہ سے خاموش ہو جائے، اذان کا جواب دے اور آخر میں مسنون دعا پڑھے۔ میرا تجربہ ہے کہ اذان کے ادب کی وجہ سے اسے موت کے وقت کلمہ پڑھنے کی توفیق نصیب ہوگی۔ (نماز کے اسرار و رموز، صفحہ 55)

بیٹی کی شادی کیلئے

بیٹی کے رشتے کیلئے پریشان تھی' لوگ آتے جہیز دیکھ کر خوش ہو کر چلے جاتے لیکن بعد میں انکار کر دیتے' مختصراً یہ کہ میں نے اس لڑکی کو بعد نماز عشاء سورۃ ممتحنہ 7 مرتبہ، پارہ 28 اول و آخر 11 مرتبہ درود پاک، یقین جانیے اسی دن رشتہ طے پا گیا اور 6 ماہ کے اندر اندر منگنی اور شادی ہوگئی اور آج شادی ہوئے 8 ماہ گزر گئے۔ **(ثمرہ ظفر' لاہور)**

میں نے اپنا گھر اجاڑ لیا

ڈاکٹر عبدالغنی فاروق

طلاق کے عمل سے اللہ تعالیٰ کو شدید نفرت اور بغض ہے اور جو لوگ بلاوجہ یہ حرکت کرتے ہیں یعنی بغیر کسی ٹھوس سبب کے محض کسی نفسانی غرض کے تحت اپنی بیویوں کو طلاق دیتے ہیں، وہ بعد میں بدترین حالات سے دوچار ہوتے ہیں' نئی بیویاں انہیں شدید ترین پریشانیوں میں مبتلا کرتی ہیں

سیدنا عبداللہ بن عمرؓ کی روایت ہے کہ نبی کریمؐ نے فرمایا: ''اللہ کے نزدیک حلال کاموں میں سب سے زیادہ مبغوض (یعنی قابل نفرت) کام طلاق ہے''۔ **(ابوداؤد)**

اس حوالے سے بہت سے واقعات میرے سامنے آئے تو اندازہ ہوا کہ واقعتاً طلاق کے عمل سے اللہ تعالیٰ کو شدید نفرت اور بغض ہے اور جو لوگ بلاوجہ یہ حرکت کرتے ہیں یعنی بغیر کسی ٹھوس سبب کے محض کسی نفسانی غرض کے تحت اپنی بیویوں کو طلاق دیتے ہیں، وہ بعد میں بدترین حالات سے دوچار ہوتے ہیں، نئی بیویاں انہیں شدید ترین پریشانیوں میں مبتلا کرتی ہیں، وہ اولاد کے حوالے سے طرح طرح کے مسائل میں گھر جاتے ہیں اور زندگی ان کے لیے مصیبت اور وبال بن کر رہ جاتی ہے۔ دیکھئے، نبی کریمؐ کی زبان مبارک سے نکلی ہوئی ایک ایک بات اور ایک ایک وعید اپنے اندر کس قدر اٹل حقیقت رکھتی ہے۔

حاجی محمد علی پیشے کے اعتبار سے قصاب ہیں۔ لاہور کے ایک معروف علاقے میں کاروبار کرتے ہیں۔ بہت ایماندار اور زیرک انسان ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ان کی شادی 1967ء میں اپنی پھوپھی کی بیٹی سے ہوئی لیکن بدقسمتی سے میری بیوی کا میرے والدین سے نباہ نہ ہوا اور میں نے اسے طلاق دے دی۔

دوسری شادی 1971ء میں ہوئی۔ اس خاتون سے میرے یکے بعد دیگرے تین بیٹے پیدا ہوئے اور تینوں فوت ہوگئے۔ چوتھی بیٹی تھی۔ وہ جوان ہوئی تو اس کی میں نے شادی کردی۔ اس کے دو بیٹے تھے کہ اسے طلاق ہوگئی اور اب وہ دونوں بیٹوں سمیت میرے گلے پڑی ہوئی ہے اور میں یہ سمجھتا ہوں کہ یہ سزا میرے اس گناہ کی ہے جو میں نے پہلی بیوی کو طلاق دے کر کیا تھا۔

2. ڈاکٹر عطاالرحمٰن صاحب نے بتایا میرے ایک کزن ہیں۔ وہ پانچ بھائیوں میں سب سے بڑے تھے۔ باپ فوت ہوچکے تھے۔ انہوں نے کمال ایثار سے کام لیا۔ خود تو میٹرک کرکے پرائمری اسکول ٹیچر ہوگئے مگر باقی چاروں بھائیوں کو اعلیٰ ترین تعلیم دلائی۔ اسی لئے ان کی شادی تاخیر سے ہوئی اور 36، 37 سال کی عمر میں وہ گھر بسا سکے۔ ان کی بیوی لاہور کی ایک معزز تعلیم یافتہ گھرانے سے تعلق رکھتی تھی اور یتیم تھی۔

شادی کے بعد اللہ نے انہیں ایک بیٹا عطا کردیا لیکن انہیں پتہ چلا کہ ان کی بیوی ٹی بی کی مریضہ ہے تو وہ بہت خوفزدہ اور بددل ہوئے۔ اصل میں حالات نے انہیں بہت کفایت شعار اور جزرس بنا دیا تھا اور وہ پیسہ پیسہ بچانے کے عادی ہوگئے تھے۔ اس لئے جب انہیں اندازہ ہوا کہ ٹی بی کے علاج پر انہیں بہت خرچ کرنا پڑے گا اور بڑی بھاگ دوڑ کرنی ہوگی تو انہوں نے بیوی کو طلاق دے دی حالانکہ اس زمانے میں ٹی بی کا علاج سرکاری سطح پر مفت ہوتا تھا اور اس کا مریض شفایاب ہوجاتا تھا۔

بہرحال میرے کزن کی بیوی بے چاری دوبارہ اپنے بھائیوں اور بھابھیوں کی محتاج ہوگئی اور تھوڑی ہی مدت میں فوت ہوگئی، اس کے بعد جلد اس کا بچہ بھی وفات پا گیا۔

موصوف نے کچھ ہی عرصے کے بعد دوسری شادی کرلی، لیکن نئی بیوی نے ان کے گھر میں آتے ہی فساد برپا کردیا۔ اسے اعتراض تھا کہ یہ صاحب بہت کنجوس ہیں اور بخیل ہیں چنانچہ روز لڑائی ہونے لگی اور بمشکل دو ماہ گزرے تھے کہ وہ محترمہ تنگ آکر رسی تڑا کر بھاگ گئی اور اس نے طلاق لے لی۔

ڈاکٹر صاحب نے بتایا اب میرا یہ کزن رنڈوا ہوگیا اور دیر تک اسے نئی شادی کرنے کی جرأت نہ ہوئی۔ اس نے فرصت سے فائدہ اٹھایا، منشی فاضل کیا، ایف اے کیا، بی اے کیا اور گریڈ گیارہ میں اس کا تقرر ہوگیا۔ پھر اس نے ایم اے کیا اور اس کی ترقی سولویں گریڈ میں ہوگئی لیکن تقرر کے معاملے میں محکمے کے اہلکاروں سے اس کا جھگڑا ہوگیا، اس کی ترقی منسوخ ہوگئی اور گیارہویں گریڈ ہی میں اس کی تنزلی کردی گئی۔ اس نے احتجاج کے طور پر یہ تنزلی قبول نہ کی، گھر بیٹھ گیا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کی ملازمت ختم کردی گئی۔

اس دوران میں اس نے تیسری شادی کرلی تھی اور اس سے ایک بیٹی بھی تھی۔

ملازمت سے برطرفی کے ساتھ نئی بدنصیبی یہ ہوئی کہ ایک حادثے میں اس کی ٹانگ ٹوٹ گئی اور وہ کوئی ڈیڑھ سال تک زیرعلاج رہے۔ زخم بار بار خراب ہوتا رہا اور بار بار اسے پریشانیوں اور مشکلات کا سامنا کرنا پڑا۔

اب صورت حال یہ ہے کہ موصوف کی عمر تقریباً 75 سال ہوگئی ہے۔ ملازمت کی مدت تقریباً 25 سال ہوگئی تھی اور اسے آسانی سے پنشن اور گریجویٹی وغیرہ مل سکتی تھی لیکن وہ ایک ٹانگ سے معذور ہے لنگڑا کر چلتا ہے اور بھاگ دوڑ نہیں کرسکتا۔ اس لئے مشکل اور پیچیدہ دفتری جھمیلوں سے عہدہ برآ نہیں ہوسکا اور یہ معاملہ کھٹائی میں پڑا ہوا ہے۔

حالات نے اسے کئی امراض میں مبتلا کردیا ہے اور وہ ہائی بلڈ پریشر کا مستقل مریض بن گیا ہے۔ اس کی راتوں کی نیند اڑ گئی ہے اور اکلوتی جوان بیٹی کا سوچ سوچ کر وہ ہلکان ہوجاتا ہے، وہ اعتراف کرتا ہے کہ مشکلات اور مصائب کا یہ سارا وبال اس پر اس لیے پڑا کہ اس نے اپنی بے گناہ بیوی کو طلاق دی اور اس کے علاج پر خرچ کرنے میں کنجوسی کی۔ اس میں یہ عبرتناک بات ہے کہ بیوی کے علاج پر اس زمانے میں ڈیڑھ دو ہزار روپے خرچ ہونے تھے لیکن اس کے بدلے اسے اپنی ٹانگ ٹوٹنے پر کم از کم ساٹھ ہزار روپے خرچ کرنے پڑے۔ ہر تکلیف اور پریشانی اس پر سزا کے طور پر تھی۔

دہی اور درازی عمر

انسان کی بڑی آنت میں ہر وقت جراثیم موجود رہتے ہیں۔ یہ جراثیم غذا کے صرف شکری اور نشاستی اجزا پر عمل کرتے ہیں جس سے ترشی پیدا ہوتی ہے ان جراثیم کی موجودگی میں دوسرے جراثیم پرورش نہیں پا سکتے۔ لیکن بعض اوقات ایسے جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں جو خوراک کے لحمی اجزا کے متعفن کرکے مضر صحت اور زہریلے مواد پیدا کرتے ہیں جس سے اسہال، بدہضمی، بھوک کا کم ہونا، کلیجہ جلنا اور بوجھ معلوم ہوتا ہے۔ چہرہ زرد اور پژمردہ ہوجاتا ہے کام کاج کو دل نہیں لگتا۔ ایسی حالت میں دہی کھلائیں دہی عام جسمانی کمزوری، کمی خون اور آنتوں کے امراض میں دوا بھی ہے اور غذا بھی ہے۔ آنتوں کی بیماریوں میں اور خطرنات بخاروں میں بہت فائدہ پہنچاتا ہے۔ کھٹا دہی مضر صحت ہے دہی تازہ اور میٹھا ہونا چاہیے۔

(نصیر احمد)

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیرنظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

فروری 2010 کے جوابات

☆ آپ پابندی کے ساتھ روزانہ 1900 بار **بسم اللہ** مکمل پڑھیں، توجہ اور یقین سے پڑھیں اور پھر کھانے پینے کی چیزوں پر پھونک مار دیا کریں اور شوہر پر بھی تصور کر کے پھونک دیا کریں۔

☆ بیٹا آپ سب سے پہلے کھٹی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز شروع کردو اور عبقری کی خون صفا خون صاف کرنے والی مؤثر دوا ہے۔ دوا مستقل 2 ماہ استعمال کریں اور روزانہ 121 بار **یَاسَلَامُ یَاشَافِی** پڑھ کر چہرے پر پھونک لیا کریں۔ انشاءاللہ چہرہ صاف ہوجائے گا۔

☆ آپ بہن 5 وقت کی نماز کا معمول بنائیں اور دوائی کے طور پر ماہانہ عبقری کا حسن و جمال کورس مستقل مزاجی کے ساتھ 3 ماہ استعمال کریں۔

☆ بیٹا آپ خاص طور پر گرمی میں گردن کو ڈھانپ کر دھوپ میں نکلا کریں۔ آپ روزانہ نیم سوپ صابن کے ساتھ نہائیں اور صفائی کا خاص خیال رکھیں۔

☆ بھائی آپ کیلئے لاجواب دیسی نسخہ حاضر ہے۔ کوار گندل، گھیکوار، (Alovera) یہ اس پودے کے نام ہیں اس کا تازہ پتہ لیکر اس کا چھلکا اتار لیں اندر لیس دار مادہ کو کسی چیز سے الگ محفوظ کرلیں یہ گودا جو لیسدار ہوگا اس کو متاثرہ جگہ پر کریم کی طرح صبح وشام ملا کریں کچھ ہفتہ کریں۔ پھر کمال دیکھیں جلد صاف ہوجائے گی۔

☆ بھائی آپ اپنی غذا پر توجہ کریں سادہ اور ہلکی غذا کھائیں پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں، روغن زیتون اور روغن کدو، روغن کلونجی ہموزن ملا کر پورے جسم کی مالش کریں، ٹھیک ہوجائیں گے۔

☆ بیٹا آپ روزانہ 7 عدد بادام 3 عدد کالی مرچ کے ساتھ کھایا کرو پھر دودھ پی لیا کرو دماغ کو تقویت ملے گی۔ سبق یاد ہوا کرے گا اور **رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا یَافَتَّاحُ یَاعَلِیْمُ یَااَللّٰہُ** کی ایک تسبیح پڑھ کر دل پر پھونک لیا کرو، چند ماہ میں قرآن حفظ کر جاؤ گے۔ انشاءاللہ۔

مارچ 2010 کے سوالات

میری 1 سال پہلے ہی شادی ہوئی ہے والدین نے جہیز بھی خوب دیا ہے میں خوش شکل اور پڑھی لکھی ہوں سسرال والوں سے محبت رکھتی ہوں، اس کے باوجود ساس اور جٹھانی کبھی میری حوصلہ افزائی نہیں کرتیں بلکہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر ٹوکتی ہیں۔ نقص نکالتی ہیں مگر میں پھر بھی اپنی غلطی مان کر ہاں میں ہاں ملاتی ہوں۔ میرے مسئلے کا حل بتائیں مہربانی ہوگی۔

(عالیہ سلیم، اسلام آباد)

سوال: میں پہلے خوشحال تھا لیکن کچھ عرصہ پہلے کاروبار وسیع کرنے کی غرض سے کچھ رقم سود پر اٹھائی۔ اس سود کی بے برکتی اور نحوست کی وجہ سے اب میں اٹھارہ لاکھ کا قرض دار ہوں۔ ہر روحانی وظیفہ کرچکا ہوں لیکن اس سود کی نحوست کی وجہ سے کوئی عمل کارگر نہیں ہورہا۔ آخری منزل موت نظر آرہی ہے۔ اللہ کیلئے مجھے کوئی بہن یا بھائی اس مسئلہ کا حل بتائے ساری عمر دعاگو رہوں گا۔ **(اختر علی۔ راولپنڈی)**

سوال: میرا جسم بہت زیادہ کمزور ہے چہرہ بالکل بھرا ہوا نہیں ہے کوئی ایسا ٹوٹکا جس سے جسم بھر جائے ٹوٹکے میں استعمال چیزیں گرم نہ ہوں جسم گرمائش برداشت نہیں کرسکتا۔ میرا قد پانچ فٹ 3 انچ ہے وزن 50 کلو ہے لیکن جسم بہت کمزور ہڈیوں کا ڈھانچہ دکھائی دیتا ہے۔ **(طاہر عالم، لاہور)**

سوال: میری دو بہنوں کے گلے میں غدود ہیں بڑی کا آج سے 18 سال پہلے آپریشن ہوا تھا ایک نکال دی ایک کی چھوٹی سی جڑ رہ گئی تھی اب وہ بہت زیادہ ہوگئی ہے ان کو گلے میں درد بھی رہنے لگا ہے وہ آپریشن نہیں کروانا چاہتی ڈرتی ہیں ایک ہی بیٹی ہے اس کیلئے ایسا ٹوٹکا بتائیں کہ بغیر آپریشن کے غدود ختم ہوجائیں۔ دوسری کے گلے میں بھی غدود ہیں ڈاکٹر کی دوائیں لگاتار بہت کھائیں لیکن افاقہ نہیں ہوا ڈاکٹر نے آپریشن تجویز کیا ہے لیکن ایسا کوئی ٹوٹکا یا کلام جس سے بغیر آپریشن کے غدود ختم ہوجائیں۔

(عطاء محمد، ڈیرہ اسماعیل)

روشنی کی کرنیں

ناز یہ، وزیر آباد

میرا کہنا ہے کہ لوگوں سے مانگنے سے اچھا ہے کہ اللہ سے مانگ لیں اس کے سامنے گڑگڑا لو جب بھی کوئی مشکل آتی ہے تو اللہ ہی سے رجوع کرتی ہوں

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! میرے جوئنگ ڈاکومنٹس تھے ان کے مطابق میں بھی W.P.P Fund کی مستحق تھی مگر ہمارے اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ میں ڈپٹی مینیجر نے مجھے اس کے لیے نااہل قرار دے دیا اگر میں ثابت کرتی ہوں تو مجھے W.P.P Fund آٹھ ہزار چالیس روپے مل جائینگے جبکہ اکاؤنٹس ڈیپارٹمنٹ کے مینیجر صاحب نے مجھے چیلنج کیا کہ وہ مجھے پےمنٹ نہیں ہونے دینگے میں نے بھی ان کا چیلنج قبول کرتے ہوئے کہا کہ وہ خفا نہیں ہیں اگر تو ''اللہ نے میرے نصیب میں یہ فنڈز لکھے ہیں تو یہ مجھے ضرور ملیں گے'' اور میں اس انسان کے سامنے نہیں جھکوں گی اور میں اللہ سے ہی رجوع کرونگی میں نے اپنے کہے پر عمل کیا ہر نماز کے بعد صلوٰۃ حاجت کے نفل پڑھے نماز تہجد میں رو رو کر اللہ سے مانگا نہایت عاجزی و انکساری کے ساتھ اور اللہ نے بس میری عاجزی و انکساری کو اپنی بارگاہِ الٰہی میں قبول کیا مجھے W.P.P Fund مل گیا۔ مختصراً بات یہ ہے کہ ہر کام میں اللہ سے مدد طلب کی تو اللہ نے ناممکن کو ممکن کر دیا۔ میرا کہنا ہے کہ لوگوں سے مانگنے سے اچھا ہے کہ اللہ سے مانگ لیں اس کے سامنے گڑگڑا لو جب بھی کوئی مشکل آتی ہے تو اللہ ہی سے رجوع کرتی ہوں۔

ہر گمشدہ چیز کیلئے

ہماری ایک جاننے والی ہیں ان کا سونے کا کڑا گم ہوگیا۔ میکے سے دعوت سے واپس آکر اپنی ساس کے پاس کڑا رکھوایا۔ اب ساس بھی بھول گئیں۔ کہاں رکھا تھا؟ کسی کو دیا بھی تھا یا نہیں؟ اگر دیا تھا تو واپس دے دیا تھا؟ اب ان خاتون نے جب اپنی ساس سے پوچھا تو ان کو یاد نہ ان کو یاد۔ بہت تشویشناک بات تھی اڑھائی تولے کا سونے کا کڑا کہاں غائب ہوگیا۔ سارا گھر چھان مارا۔ الماری خالی کرڈالی۔ پرس کھنگال لیے۔ مگر بے سود۔ کسی سے پتہ کروایا تو انہوں نے بتایا کہ جن لے گئے۔ کسی اللہ والے کے ذریعے ان کو کہا کہ سوالاکھ دفعہ اِنَّا لِلّٰہِ پورا پڑھیں ابھی انہوں نے بمشکل قریباً 20 ہزار دفعہ ہی پڑھا تھا کہ اسی پرس میں سے مل گیا جس کو ایک مہینہ پہلے اچھی طرح کھنگال لیا تھا۔

(عدین شمسی، لاہور)

آپ کا خواب اور تعبیر

جسم کی کمزوری

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں بالکل کمزور ہوگئی ہوں اور جس طرح تھک کر بیٹھتے ہیں، میں ایک دیوار کے سہارے تھک کر بیٹھ جاتی ہوں۔ میں اپنے ہاتھ پاؤں کی طرف دیکھتی ہوں کہ میرے اعضاء میں تو طاقت ہی نہیں رہی، اب میں اپنا کام کیسے کروں گی؟ میرے سامنے کوئی چیز تھی جواب مجھے یاد نہیں رہی اور میں سوچتی ہوں کہ میں اسے کیسے اٹھاؤں کیونکہ میرے اعضاء میں طاقت ہی نہیں رہی؟ اسی پریشانی میں میری آنکھ کھل گئی اور میں نے اپنے ہاتھ پاؤں دیکھے کہ بالکل صحیح ہیں۔ مہربانی فرما کر اس خواب کی تعبیر بتادیں۔(**عالیہ بٹ، اوکاڑہ**)

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہے کہ اللہ نہ کرے، کوئی بیماری درپیش آسکتی ہے جس سے آپ کو اور آپ کے خاندان کو پریشانی ہوسکتی ہے۔ آپ پریشان نہ ہوں، اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے کرم فرمائیں گے۔ آپ ہر نماز کے بعد استغفار پڑھیں اور نماز پنجگانہ ادا کریں۔ بعد از نماز عشاء اول تا آخر گیارہ گیارہ دفعہ درود شریف کے ساتھ 313 دفعہ یَاسَلَامُ پڑھ کر دم کرلیا کریں۔ اس عمل کو 90 دن کریں گھر میں لوبان کی دھونی دیں۔ کسی غریب کو ایک وقت کا کھانا کھلادیں۔

اونٹنی کا دودھ

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں صحرا میں جارہا ہوں اور بالکل اکیلا ہوں۔ مجھے پیاس لگ رہی ہے اور میں چلتا جارہا ہوں۔ پھر مجھے صحرا میں ایک کارواں نظر آتا ہے۔ ان کے ساتھ اونٹ اور بکریاں ہیں۔ وہ لوگ ایک جگہ رک کر کچھ پکارہے ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک آدمی مجھے پاس بلاتا ہے اور ایک پیالے میں اونٹنی کا دودھ دیتا ہے کہ اسے پی لو۔ میں دونوں ہاتھوں میں پیالہ پکڑ کر اونٹنی کا دودھ پی لیتا ہوں۔ اس کا ذائقہ اچھا تھا اور مجھے خواب ہی میں یہ احساس ہوتا ہے کہ میں طاقتور ہوگیا ہوں۔ اس خواب کا کیا مطلب ہے؟

(**محمد افضل......ٹھٹھہ**)

تعبیر: اچھا خواب ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ کی رحمت سے آپ کے رزق میں اضافہ ہوگا۔ کام میں دل لگے گا اور اللہ تعالیٰ کی مہربانی سے وسائل میں اضافہ ہوگا۔ گھر میں سکون اور راحت ملے گی۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور کثرت سے یَاشَکُوۡرُ کا ورد بھی کیا کریں جب بھی اللہ آپ کے رزق میں اضافہ کرے، شکرانے کے طور پر کسی مسکین کو کھانا کھلادیں۔

عمارت سے گرگیا

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے کالج کی عمارت پر کھڑا سامنے دیکھ رہا ہوں۔ لڑکے کالج کی بلڈنگ کے اندر اور باہر آجارہے ہیں۔ میرے ساتھ میرا دوست بھی کھڑا ہے۔ میں دیکھتے دیکھتے آگے ہوتا ہوں تو میرا پاؤں اچانک پھسلتا ہے اور میں کالج کی بلڈنگ سے نیچے گرجاتا ہوں۔ میرا دوست بہت چیختا اور مجھے بچانے کی کوشش کرتا ہے مگر میرا ہاتھ اس کے ہاتھ میں نہیں آتا۔ میں تیزی سے نیچے گرنے لگ جاتا ہوں اور میں خواب میں ہی چیختا ہوں۔ پھر خوف سے میری آنکھ کھل گئی۔ میں اس خواب کی وجہ سے پریشان ہوں۔ میرے لیے دعا بھی کردیں اور براہ مہربانی اس خواب کی تعبیر بھی بتادیں۔ (**رحیم۔ملتان**)

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہے کہ اللہ نہ کرے مشکلات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ تعلیمی میدان میں کسی نقصان کا خطرہ ہے یا دوستوں یا عزیزوں میں عزت ووقار میں کمی آسکتی ہے۔ کالج میں کوئی مشکل پیش آسکتی ہے۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور ہر نماز کے بعد کثرت سے استغفار کیا کریں۔ آپ کے لیے اسم اعظم کی روحانی محفل میں دعا کروا دی جائے گی۔ اپنی پڑھائی پر توجہ دیں۔ نبی کریم ﷺ نے حصولِ تعلیم پر بہت اصرار کیا ہے اس لیے خوب دل لگا کر علم حاصل کریں۔

سرخ لباس کا تحفہ

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں کسی تقریب میں ہوتی ہوں۔ میری والدہ بھی میرے ساتھ ہیں۔ وہاں ایک خاتون بہت پروقار نظر آتی ہیں۔ میں انہیں نہیں جانتی مگر وہ مجھے جانتی ہیں۔ وہ دور سے میرے پاس آتی اور مجھے ایک گفٹ پیک دیتی ہیں۔ میں تحفہ لے کر بہت خوش ہوتی ہوں۔ اس ڈبے کو کھول کر دیکھتی ہوں تو اس کے اندر سے ایک سرخ جوڑا نکلتا ہے۔ میں اسے اپنے ساتھ لگا کر دیکھتی ہوں۔ میری والدہ بھی مجھے دیکھ کر بہت خوش ہوتی ہیں اور ہم اپنے گھر آجاتے ہیں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل گئی۔

(**رضوانہ......کوئٹہ**)

تعبیر: اچھا خواب ہے جو اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو کوئی خوشخبری عطا فرمائیں گے کوئی دلی مراد پوری ہوگی۔ گھر میں امن وسکون ملے گا۔ اللہ تعالیٰ رزق میں برکت عطا فرمائیں گے۔ آپ نماز پنجگانہ ادا کریں اور کثرت سے یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ کا ورد کریں۔ رات کو سوتے وقت نبی کریم ﷺ کی سیرت پاک کا مطالعہ کریں اور اخلاق مبارک کو توجہ سے پڑھیں۔ حسبِ استطاعت اللہ کی راہ میں صدقہ دیں۔

سر میں جوئیں

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے گھر کے صحن میں کھڑی بال بنارہی ہوں اور میرے بالوں میں دو جوئیں ہیں۔ مجھے صرف یہ احساس ہوتا ہے۔ میں زور زور سے کنگھی کرتی ہوں مگر وہ جوئیں نہیں نکلتیں۔ پھر میری بہن آتی اور میرے ہاتھ سے کنگھا لے کر میرے سر میں کنگھا کرتی ہے وہ دونوں جوئیں اپنے ناخن پر رکھ کر دوسرے ناخن سے ماردیتی ہے اور مجھے سکون کا احساس ہوتا ہے ساتھ ہی میری آنکھ کھل گئی۔(**ریحانہ۔رحیم یار خان**)

تعبیر: اس خواب سے ظاہر ہوتا ہے کہ اللہ نہ کرے آپ کی صحت خراب رہے گی جس کی وجہ سے پریشانی اور خوف ہوسکتا ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ کسی کام میں رکاوٹ پیدا ہوجائے۔ وسائل اور آمدن میں کمی کی وجہ سے قرض زیادہ ہوسکتا ہے۔ آپ نمازِ پنجگانہ ادا کریں اور ہر نماز کے بعد کثرت سے استغفار کریں۔ رات کو بعد از نمازِ عشاء کثرت سے درود شریف پڑھا کریں اور کچھ صدقہ وخیرات بھی کریں۔ اگر ہوسکے تو کسی غریب کو کھانا کھلادیں۔

شاہین کی آمد

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے پاس کہیں سے ایک شاہین آتا ہے۔ اس کی آنکھوں میں ایک عجیب سی چمک ہوتی ہے۔ اس کی طرف دیکھنے پر عجیب سا احساس ہوتا ہے۔ میں ایک ٹکٹکی باندھ کر اسے دیکھتا رہتا ہوں۔ براہ مہربانی اس خواب کی تعبیر بتادیں۔(**گل خان سوات**)

تعبیر: ماشاء اللہ اچھا خواب ہے۔ اللہ تعالیٰ اپنی رحمت سے آپ کی عزت وتوقیر میں اضافہ فرمائیں گے۔ وقار میں اضافہ ہوگا۔ آپ نماز پنجگانہ کی پابندی کریں۔ ہروقت وضو بغیر وضو یَاحَیُّ یَاقَیُّوۡمُ کا ورد کریں اور حسبِ استطاعت صدقہ کریں۔

انعم آصف

ٹی وی کے ساتھ دفن ہونے کا عبرت ناک واقعہ

لوگوں نے جلدی سے ٹی وی کو وہیں رکھا اور دوبارہ اس لاش کو قبر کے اندر دفن کر کے بند کر دی اور دوبارہ ٹی وی اٹھا کر چلے تو دوبارہ اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، اب لوگوں نے کہا کہ یہ تو ٹی وی کے ساتھ ہی دفن ہوگی اس کے علاوہ کوئی اور صورت نظر نہیں آتی

جب سے ٹی وی دیکھنے کا رواج بڑھا ہے ٹی وی دیکھنے والوں کے مرنے کے بعد قبر میں حساب ہونے کے بڑے ہی عبرت ناک واقعات بھی سامنے آ رہے ہیں، جن سے ہمیں سبق لینا چاہئے کیونکہ اللہ تعالیٰ یہ واقعات اسی لئے دکھاتے ہیں، تاکہ ہم لوگ عبرت حاصل کریں۔ چنانچہ ایک رسالہ ''ٹی وی کی تباہ کاریاں'' میں ایک عورت کا بڑا عبرت ناک واقعہ لکھا ہے۔ کہ رمضان شریف کے مہینے میں افطار کے وقت گھر میں ایک ماں اور ایک بیٹی تھی ماں نے بیٹی سے کہا کہ آج گھر پر مہمان آنے والے ہیں افطاری تیار کرنی ہے اس لئے تم بھی میری مدد کرو اور کام میں لگو اور افطاری تیار کراؤ۔

بیٹی نے صاف جواب دیا کہ اماں اس وقت ٹی وی پر ایک خاص پروگرام آ رہا ہے میں اس کو دیکھنا چاہتی ہوں اس سے فارغ ہو کر کچھ کروں گی، چونکہ وقت کم تھا اس لئے ماں نے کہا کہ تم اس کو چھوڑ دو پہلے کام کراؤ مگر بیٹی نے ماں کی بات سنی اَن سنی کر دی، اور پھر اس خیال سے اوپر کی منزل میں ٹی وی لے کر چلی گئی کہ اگر میں یہاں نیچے بیٹھی رہی تو ماں بار بار مجھے منع کرے گی اور کام کے لئے بلائے گی۔ چنانچہ اوپر کمرے میں اندر جا کر اندر سے کنڈی لگائی اور پروگرام دیکھنے میں مشغول ہوگئی، نیچے ماں بے چاری آواز دیتی رہ گئی لیکن اس نے کچھ پرواہ نہ کی، پھر ماں نے افطاری کے لئے جو تیاری ہوسکی کر لی اتنے میں مہمان بھی آ گئے اور سب لوگ افطاری کے لئے بیٹھ گئے ماں نے پھر بیٹی کو آواز دی تاکہ وہ بھی آ کر روزہ افطار کر لے۔ لیکن بیٹی نے کوئی جواب نہیں دیا تو ماں کو تشویش ہوئی، چنانچہ وہ اوپر گئی اور دروازے پر جا کر دستک دی اور اس کو آواز دی لیکن اندر سے کوئی جواب نہیں آیا ہے۔ چنانچہ ماں نے اس کے بھائیوں اور اس کے باپ کو اوپر بلایا، انہوں نے آواز دی اور دستک دی مگر جب اندر سے کوئی جواب نہ آیا تو بالآخر دروازہ توڑا گیا جب دروازہ توڑ کر اندر گئے تو دیکھا کہ ٹی وی کے سامنے مری ہوئی اوندھے منہ زمین پر پڑی ہے اور انتقال ہو چکا ہے۔

اب سب گھر والے پریشان ہوگئے اس کے بعد جب اس کی لاش اٹھانے کی کوشش کی تو اس کی لاش نہ اٹھی اور ایسا محسوس ہونے لگا کہ وہ کئی ٹن وزنی ہوگئی ہے، اب سب لوگ پریشان ہوگئے کہ اس کی لاش کیوں نہیں اٹھ رہی ہے، اسی پریشانی کے عالم میں ایک صاحب نے جو ٹی وی اٹھایا تو اس کی لاش بھی اٹھ گئی، اب صورت حال یہ ہوگئی کہ اگر ٹی وی اٹھائیں تو اس کی لاش ہلکی ہو جائے اور اگر ٹی وی رکھ دیں تو اس کی لاش بھاری ہو جائے لہٰذا اس ٹی وی کو اٹھا کر اس کی لاش کو نیچے لایا گیا اور اس کو غسل اور کفن دیا گیا۔

جب لوگ اس کا جنازہ اٹھانے لگے تو پھر اس کی چارپائی ایسی ہوگئی جیسے کسی نے اس کے اوپر پہاڑ رکھ دیا ہو لیکن جب ٹی وی کو اٹھایا تو آسانی سے چارپائی بھی اٹھ گئی تمام اہل خانہ شرمندگی اور مصیبت میں پڑ گئے۔ بالآخر جب ٹی وی جنازہ کے آگے آگے چلا تب اس کا جنازہ گھر سے باہر نکلا، اب اسی حالت میں ٹی وی کے ساتھ اس پر نماز جنازہ پڑھی گئی اور قبرستان لے جانے لگے، آگے ٹی وی، پیچھے جنازہ چلا، پھر قبرستان میں لے جانے کے بعد جب میت کو قبر میں اتارا اور قبر کو بند کر کے اس کو ٹھیک کر کے جب لوگ واپس جانے لگے تو اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، کتنی عبرت کی بات ہے!''**فَاعۡتَبِرُوۡا یٰۤاُولِی الۡاَبۡصَارِ**''(اے عقل مندو! عبرت حاصل کرو) لوگوں نے جلدی سے ٹی وی کو وہیں رکھا اور دوبارہ اس لاش کو قبر کے اندر دفن کر کے بند کر دی اور دوبارہ ٹی وی اٹھا کر چلے تو دوبارہ اس لڑکی کی لاش قبر سے باہر آ گئی، اب لوگوں نے کہا کہ یہ تو ٹی وی کے ساتھ ہی دفن ہوگی اس کے علاوہ کوئی اور صورت نظر نہیں آتی۔

آخر کار اس کی لاش قبر میں تیسری بار رکھی اور ٹی وی کو بھی اس کے سرہانے رکھ دیا اور اس کے ساتھ ہی اس کو دفن کر دینا پڑا۔ العیاذ باللہ۔

اب ذرا سوچئے کہ اس لڑکی کا کیا حشر ہوا ہوگا؟ اور کیا انجام ہوا ہوگا؟ ہماری عبرت کے لئے اللہ تعالیٰ نے ہمیں دکھا دیا، اب بھی اگر ہم عبرت نہ پکڑیں تو ہماری ہی نالائقی ہے۔

عینک سے نجات سو فیصد

نیم کے پتوں کا عرق مخالف کان میں ڈالنے سے آنکھوں کو آرام آ جاتا ہے، دکھتی آنکھ کے دوران کھجور نہ کھائیں

1۔ دکھتی آنکھ: مخالف پاؤں کے انگوٹھے میں شیر مدار ٹپکائیں۔

2۔ نظر کی درستگی: سونف 250 گرام، دھنیا 250 گرام، خشخاش 500 گرام، مصری 300 گرام، مغز بادام 500 گرام، چاروں مغز 500 گرام ان سب کو کوٹ کر چھان لیں اور پھکی بنائیں صبح و شام ایک چمچہ دودھ کے ساتھ استعمال کر لیا کریں۔

3۔ عینک سے بے نیازی: مٹی کا کورا حقہ 3/4 کلو روغن گاؤ پانی کی جگہ ڈالیں نیچے سے بند و کلو تمبا کو شید کیا جائے تمام تمبا کو ختم ہونے پر تو نٹری توڑ کر اندرونی جوہر اتار کر شیشی میں اتار لیں۔ سوتے وقت آنکھوں میں لگائیں۔ یہ سرمہ ایک ہفتے کے استعمال کے بعد عینک سے بے نیاز کر دے گا۔

4۔ بینائی لوٹانا: بسکھپرا بوٹی کوٹ کر رس نکال لیں۔ اس میں سرمہ سیاہ کھرل کریں۔ سرمہ خشک ہو جائے تو شیشی میں ڈال دیں۔ روزانہ کے استعمال سے بینائی تیز ہو جائے گی۔

5۔ آنکھ دکھنا: منڈی (گورکھ منڈی) کے پھول جتنی تعداد میں کھائیں، اتنے سال آنکھ نہیں دکھے گی۔ یہ پھول منہ نہار نگل جائیں۔ انہیں چبانا نہیں۔

6۔ نظر تیز کرنا: مال کنگنی کے تیل کی مالش ہتھیلیوں اور پاؤں کے تلوؤں پر کریں اور یہ عمل 40 روز متواتر کریں۔

7۔ گھی کوار کے پتے چیر کر تین ماشے سفوف ہلدی چھڑک کر گرم کر کے مریض کی دکھنے والی آنکھ کی جانب پاؤں کے نیچے باندھیں۔

8۔ نیم کے پتوں کا عرق مخالف کان میں ڈالنے سے آنکھوں کو آرام آ جاتا ہے۔

9۔ آنکھوں کی سرخی زائل کرنا: برگ انار تازہ کوٹ کر نغدہ بنا کر آنکھوں پر باندھ دیا کریں 3-4 روز استعمال کریں۔

نوٹ: دکھتی آنکھ کے دوران کھجور نہ کھائیں (بحوالہ صفحہ نمبر 350)

بحوالہ ''مجھے شفا کیسے ملی'' اور وظائف اولیاء لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں، لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات

چھوٹا بیٹا بہت تنگ کرتا ہے

میرے تین بیٹے ہیں دو بیٹے جوان ہیں ملک سے باہر تعلیم حاصل کر رہے ہیں جبکہ چھوٹا بیٹا آٹھویں جماعت میں پڑھ رہا ہے۔ اس بیٹے نے ہمیں بہت تنگ کر رکھا ہے اس کے دوست گھر پر آتے ہیں یہ بھی دوستوں کے ساتھ جاتا ہے۔ الٹی سیدھی صدیں کرتا ہے۔ گھر میں اسے ضرورت کی ہر چیز میسر ہے۔ ہر وقت نوکروں کو ڈانٹتا رہتا ہے بلکہ کوئی چیز اٹھا کر انہیں مار بھی دیتا ہے۔ اس کی زبان خراب اور لچر ہوتی جارہی ہے۔ نوکروں کو بے دریغ گندی گالیاں دیتا ہے۔ اپنا جیب خرچ ایک ہفتے میں ختم کر کے مزید رقم کا تقاضا کرتا ہے۔ میرے دوسرے بچے ایسے نہیں تھے۔ انہوں نے مجھے آج تک تنگ نہیں کیا۔ اس بچے کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔ کیا کیا جائے؟ **(بیگم جمال۔ لاہور)**

مشورہ: اللہ تعالیٰ نے ماں کو مکمل روپ دے کر دنیا میں بھیجا ہے۔ ماں باپ کی تربیت بچے کو معاشرے میں فعال بناتی ہے اور اس کی سیرت اور کردار کو نکھارتی ہے۔ ایک ہی گھر میں پیدا ہونے والے بچے ایک دوسرے سے مختلف ہوتے ہیں۔ مزاج اور عداوت کے اعتبار سے وہ منفرد لگتے ہیں۔ آخری بچہ جذباتی لحاظ سے قدرے کمزور ہوتا ہے۔ یہ کمزوری اس کی شخصیت کو متاثر کر دیتی ہے۔ گھر میں جھگڑے ہوں یا بڑے بچوں پر زیادہ توجہ دی جائے اور چھوٹے کو نظر انداز کر دیا جائے یا زیادہ پیار دیا جائے تو یہی مسائل پیدا ہوتے ہیں۔

اب آپ پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ بیٹے پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے اس کے مشاغل میں خود دلچسپی لیں۔ اسے ساتھ لے کر گھومنے نکلیں۔ بچے سے کبھی یہ نہ کہیں اور نہ اسے محسوس ہونے دیں کہ تمہارے بڑے بھائی بہت اچھے ہیں۔ انہوں نے کبھی تنگ نہیں کیا اور تم بہت تنگ کرتے ہو اور خوامخواہ کیوں پریشان کر رہے ہو۔ باتوں باتوں میں اس سے جیب خرچ کا حساب اس طرح لیں کہ اسے محسوس تک نہ ہو۔ اسے مہنگائی کے بارے میں بتائیں کہ آج کل تعلیم پر کتنا روپیہ صرف ہو رہا ہے۔ کبھی کبھی اسے چھوٹے موٹے تحفے دیں اور زیادہ وقت اس کے ساتھ گزاریں۔ ہر بچہ اپنے اندر ایک پوری کائنات کو سمیٹے ہوتا ہے۔ آپ پیار محبت سے بچے کو راہ پر لاسکتی ہیں۔

سفید پتھر کا مرتبان ٹوٹ گیا

میرے پاس بہت عرصے سے ایک قیمتی سفید پتھر کا خوبصورت مرتبان ہے۔ بدقسمتی سے وہ ٹوٹ گیا ہے اسے کس طرح درست کیا جائے؟ اس مرتبان سے میری بہت ساری یادیں وابستہ ہیں۔ میں اسے ضائع نہیں کرنا چاہتی۔ پلیز بتائیے میں کیا کروں؟ **(ماہرہ۔ کراچی)**

مشورہ: ماہرہ بہن! پہلے آپ مرتبان کو ایلفی سے جوڑیئے جب یہ جڑ جائے تو آپ جوڑ پر سنہری پلیٹ سے پھول پتیاں بنائیے۔ دونوں طرف کے جوڑ اس سے چھپ جائیں گے اور مرتبان خوبصورت لگے گا۔ آپ بازار سے سٹیشنری کی دکان سے گوند خریدیئے۔ اس سے ستارے، نگ موتی لگائے جاتے ہیں۔ گوند لگا کر آپ مرتبان پر شیشے کے موتی اور نگ لگا سکتی ہیں اور بہت خوبصورت ڈیزائن بنا سکتی ہیں نگ آسانی سے چپک جاتے ہیں۔ آپ اس پر مصنوعی پھولوں کی بیل بھی چپکا سکتی ہیں۔ ذرا سی محنت سے آپ کا مرتبان پہلے سے بھی زیادہ خوبصورت ہو جائے گا۔

لہسن بھرے انڈے

ڈاکٹر نے میری بہن کو لہسن کے دو دانے بطور دوا صبح ناشتے میں کھانے کیلئے کہا ہے لیکن وہ بالکل نہیں کھاتی۔ آپ کوئی ایسی ترکیب بتائیے کہ وہ لہسن صبح شام کھالیا کرے۔ ناشتے میں وہ ایک ابلا ہوا انڈا، سلائس اور چائے پیتی ہے۔ اسے ہم لہسن کس طرح کھلائیں؟ **(ارم ناہید۔ پشاور)**

مشورہ: ارم بی بی! آپ لہسن کے سات دانے باریک پیس لیجئے۔ اس میں تھوڑا سا چٹکی بھر مسٹرڈ پاؤڈر، نمک اور کالی مرچ ملائیے اور پھر ہاتھ سے خوب مل کر اس کی گولیاں بنالیجئے۔ انڈا ابال کر اسے کاٹ لیجئے۔ زردی نکال کر اس میں دو گولیاں رکھ دیجئے۔ پودینے کی تین تین پتیاں بھی رکھ دیجئے۔ سلائس کے ساتھ یہ انڈا بہت اچھا لگے گا۔ آپ کی بہن شوق سے کھالے گی۔

ایک پاؤ مرغی لے کر اس کی بوٹیاں ایک گلاس پانی میں ابال لیے۔ اس میں ایک پورا لہسن چھیل کر ڈال لیے۔ ایک چھوٹی پیاز بھی ڈال لیے۔ معمولی سا نمک ملا کر یخنی بنا کر رکھئے جو کھانا آپ بہن کو دینا چاہیں اس میں آپ چار چمچے یخنی کے شامل کر دیجئے۔ اسے لہسن کا پتہ نہیں چلے گا۔ مرغی کی بوٹیاں نکال کر آپ شوربے میں شامل کر سکتی ہیں۔

زخم نہیں بھر رہا

میرے ہاتھ پر ایک زخم ہے جس پر بے شمار دوائیاں استعمال کر چکی ہوں مگر کسی طرح ٹھیک نہیں ہو پاتا۔ اینٹی بائیوٹک دو وقتی طور پر چند روز کیلئے زخم خشک کر دیتی ہے۔ اگلے ہفتے زخم پھر تازہ ہو جاتا ہے۔ میں بہت پریشان ہوں۔ آپ کا ''مشورہ حاضر ہے'' پڑھ کر سوچا شاید آپ کے پاس اس کا بھی کوئی علاج ہو۔ بتائیے میں کیا کروں؟ **(طاہرہ سلطانہ۔ ملتان)**

مشورہ: ایسے زخم جو ٹھیک نہ ہوتے ہوں اور بار بار ابھر آتے ہوں ان پر شہد لگانے سے فائدہ ہو جاتا ہے۔ آپ تین ہفتے متواتر صبح شام زخم پر شہد لگائیے۔ شہد تازہ ہونا چاہیے باہر کی پیکنگ کا نہیں۔ شہد ہر بیماری میں کام آتا ہے۔ اللہ کے حکم سے شفا دیتا ہے۔ کالا بار نائیجیریا یونیورسٹی کے ہسپتالوں میں تین سالہ تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ اینٹی بائیوٹک دوا کے مقابلے میں شہد زیادہ مؤثر ہے۔ ایک ہفتے میں عفونت ختم ہو جاتی ہے۔ زخم مندمل ہونے لگتے ہیں آپ شہد کھائیے اور صبح شام زخم پر لگائیے۔ نیم کے پانی سے زخم دھوئیے۔ خشک ہونے پر شہد لگائیے۔ مٹھی بھر نیم کے پتے تین گلاس پانی میں جوش دیکر چھان لیجئے اور اس سے زخم دھوئیے۔ قدرتی طریقہ علاج بہتر ہے۔ ایک گلاس پانی میں ایک لیموں کا رس اور ایک بڑا چمچہ شہد ملا کر نہار منہ پی لیا کیجئے۔ اللہ کے فضل سے زخم ٹھیک ہو جائے تو مجھے بھی ضرور بتائیے گا۔

پڑھیں اور ڈھیروں ثواب پائیں

آپ نے کوئی روحانی یا جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور آپ کے مشاہدے میں اس کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی سے کوئی حیرت انگیز یا پراسرار واقعہ سنا ہو یا خود آپ کے ساتھ بیتا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں۔ اپنے معمولی سے معمولی تجربہ کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ کسی دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ بن سکتا ہے۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں مگر ضرور لکھیں۔ صفحہ کے ایک طرف اور صاف صاف لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔ **(ادارہ)**

درد گردہ کیلئے مجرب: ابلے ہوئے پانی میں شہد ملا کر پینے سے گردہ کی سوزش دور ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے درد گردہ میں افاقہ ہو جاتا ہے۔

سبزیوں سے صحت مند رہنے کے راز

امتل نعیم

جسم کو درحقیقت پروٹین کی اتنی مقدار کی ضرورت نہیں جتنی فرض کی گئی ہے۔ سبز پتوں والی پروٹین کا معیار اتنا ہی اعلیٰ ہے جتنا دودھ کی پروٹین کا ہے۔ اس لیے یہ دونوں، کسی سبزی خور کی پروٹینی غذائیت میں قابل قدر کردار انجام دیتی ہیں سبزی خوری کو رواج دینے سے کوئی ہیلتھ پرابلم پیدا نہیں ہوگا

گوشت نہ کھانے اور سبزیوں پر گزارہ کرنیوالوں کے لیے ''Vegetarian'' کا لفظ ویجی ٹیرین سوسائٹی آف یونائیٹڈ کنگ ڈم نے 1847ء میں وضع کیا تھا۔ یہ لفظ ''سبزی'' لاطینی زبان کے لفظ ''Vegetari'' سے لیا گیا ہے جس کے معنی ''تازگی بخشنا یا نئی روح پھونکنا'' کے ہیں۔

برہمن ازم جین ازم، زرتشت مذہب اور بدھ ازم کے ماننے والے زندگی کے ''تقدس'' کے علمبردار تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ دوسروں کو اذیت دیئے بغیر زندگی گزارنا سیکھو' جانوروں سے حاصل ہونے والے انڈوں اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء پنیر، دہی، مکھن، گھی اور شہد کو بھی ممنوعہ قرار دیتے ہیں۔ ایک ''مچھلی خور سبزی خوروں'' کا زمرہ بھی ہے ان سب میں مشترک عنصر یہ ہے کہ یہ گرم خون والے جانوروں کے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں۔

یہ ایک غلط مفروضہ قائم ہوگیا ہے کہ اگر گوشت خوری کا خاتمہ ہوگیا تو دنیا غذائی قلت بالخصوص پروٹینز اور وٹامنز B12 کی قلت کے ''بحران'' میں مبتلا ہوجائے گی تاہم اس مسئلے پر گہری سوچ بچار اور تحقیق نے ثابت کردیا ہے کہ سبزی خوری کو رواج دینے سے کوئی ہیلتھ پرابلم پیدا نہیں ہوگا اور نہ گوشت کی قلت سے منسوب کردہ بیماریاں پیدا ہوں گی۔

جسم کو اپنی نارمل کارکردگی برقرار رکھنے کے لیے جن 22 امائنو ایسڈز کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان میں سے صرف 9 ایسڈ خوراک کے ذریعہ حاصل کرنا ہوتے ہیں، باقی 13 ایسڈز جسم خود تیار کرلیتا ہے۔ جسم اپنے تیار کردہ امائنو ایسڈز کی پروٹین کا 100 فی صد استعمال کرلیتا ہے۔ بشرطیکہ دس امائنو ایسڈز تناسب میں ہوں۔ تاہم اگر ان لازمی امائنو ایسڈ میں سے ایک یا اس سے زائد ایسڈز معیاری مقدار میں نہ ہوں تو ساری پروٹین کی افادیت اسی تناسب سے کم پڑ جاتی ہے۔ کوالٹی ریٹنگ کے سکیل پر ایک سے لے کر 100 تک درجے پر' مچھلی 80 پر اناج 50 سے 70 کے درمیان دالیں نٹس اور بیج 40 سے 60 درجے کے درمیان ہوں گے۔

سبزیوں پر مبنی غذاء میں پروٹین کی نام نہاد کمی کا جو پروپیگنڈہ کیا جاتا ہے، یہ حقیقت نہیں، بلکہ ایک مبالغہ ہے کیونکہ یہ بات مشہور کرنے والوں نے سبز پتوں والی سبزیوں میں پروٹین فراہم کرنے کی صلاحیت کو نظر انداز کردیا ہے اور انہوں نے یہ بات بھی سمجھنے کی کوشش نہیں کی کہ جسم کو درحقیقت پروٹین کی اتنی مقدار کی ضرورت نہیں جتنی فرض کی گئی ہے۔ سبز پتوں والی پروٹین کا معیار اتنا ہی اعلیٰ ہے جتنا دودھ کی پروٹین کا ہے۔ اس لیے یہ دونوں، کسی سبزی خور کی پروٹینی غذائیت میں قابل قدر کردار انجام دیتی ہیں۔ اس پروٹین کا معیار اس شخص کے لیے دیگر اشیاء مثلاً بادام، اخروٹ وغیرہ کی گریوں اور پھلیوں میں پائی جانے والی پروٹین کے معیار کی کمی کی بھی تلافی کردیتا ہے۔ روزانہ کھانے میں مرد کو 70 گرام اور عورت کو 44 گرام پروٹین کی ضرورت ہوتی ہے۔ حالیہ تحقیق سے انکشاف ہوا ہے کہ انسانوں کے لیے پروٹین حقیقی کی ضرورت، اس سے بھی کہیں کم ہوتی ہے

جہاں تک B_{12} نیوٹریشن کے تناسب کا تعلق ہے انڈہ اور دودھ پر انحصار کرنے والے سبزی خوروں کو پریشان ہونے کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ B_{12} کی ضرورت، ڈیری کی مصنوعات اور انڈوں سے پوری ہوسکتی ہیں۔ دودھ کے ایک لٹر کا چوتھائی حصہ یا 100 گرام پنیر یا ایک انڈہ روزانہ اس کمی کو پورا کرسکتا ہے۔ 'جانداروں کا گوشت، ان کے اعضائے اخراج (Organs of Elimination) پر بوجھ بڑھاتا رہتا ہے اور سسٹم پر فالتو اور زہریلے مادوں کا ہجوم کردیتا ہے۔ گوشت خوری کے نتیجے میں پیدا ہونے والی یورک ایسڈ کی زیادہ مقدار، گنٹھیا، گردے اور پتے کی پتھری جیسی بیماریوں کا بھی باعث بنتی ہے۔ گوشت کی پروٹینز سبزیوں کی پروٹینز کے مقابلے میں بدبو اور سٹیرائڈز دوگنا تیزی سے پیدا کرتی ہیں اس سے ان کے خون اور ٹشوز میں زہر پھیل جاتا ہے پھر جب یہ جانور ذبح ہوکر ہماری خوراک بنتے ہیں تو ان کا زہر ہمارے جسم میں سرایت کر جاتا ہے۔ کھانے والے مویشیوں میں سے بعض کے اندر ٹی بی اور کینسر جیسی مہلک بیماریوں کے جراثیم موجود ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ بکثرت گوشت کھانے والے لوگ سبزی خوروں کی بہ نسبت امراض کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر سے نجات

تحریر: فقیر محمد یونس

بابا جی آپ نے یہ نسخہ عبقری سے لیا ہے اس نے کہا کہ عبقری کیا ہے؟ میں نے کہا کہ ایک روحانی اور جسمانی شفا کا رسالہ ہے

السلام علیکم ورحمتہ اللہ وبرکاتہٗ میں چار اگست کو فالج کی بیماری کے سلسلے میں چیک اپ کرانے آیا تھا عبقری رسالہ کی افادیت کے بارے میں بات ہوئی تھی میں نے بلڈ پریشر کے ایک نسخہ کی بات تھی جو میں نے استعمال کیا 15/11/07 سے آج تک دوبارہ بلڈ پریشر نہیں ہوا۔ پہلے میں نسخہ درج کردیتا ہوں

نسخہ: خالص شہد لے کر صبح نہار منہ پانی ابال لیں اس سے آدھا گلاس لے کر نیم گرم ہونے دیں۔ دو چمچ شہد (یا حسب ذائقہ) حل کرکے آدھا لیموں درمیانی سائز کا نچوڑ لیں اور نوش فرمائیں کھانا دو گھنٹے بعد کھائیں۔ رات کو سوتے وقت ایک گلاس دودھ نیم گرم حسب ذائقہ شہد (دو چمچ) حل کرکے پیئیں تقریباً دو ہفتہ استعمال کریں انشاء اللہ ہائی بلڈ پریشر نہیں ہوگا۔

2005ء میں مجھے فالج ہوا تھا ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ فالج بلڈ پریشر سے ہے آرام آبھی جائے بلڈ پریشر کی گولی پوری زندگی کھانا ہوگی۔ رات کو سوتے وقت دودھ میں شہد ملا کر اکثر استعمال کرتا رہتا تھا اس نسخہ کو اس لیے استعمال نہیں کیا کہ صبح نہار منہ لیموں کے ساتھ استعمال کرنے کا اضافہ لگا میں نے سمجھا کہ اسے استعمال کرنے سے کوئی فرق نہیں پڑے گا۔

اسلام آباد کے ایک ڈاکٹر کو چیک اپ کروایا۔ ڈاکٹر کا نسخہ 15 یوم استعمال کرکے میں دوبارہ وہی نسخہ ہری پور کے میڈیکل سٹور سے لینے گیا تقریباً 3 بجے تھے ایک بزرگ بیٹھے ہوئے تھے شاید روٹی وغیرہ کھانے لگے ہونگے نسخہ دیکھ کر کہنے لگے بیٹا ایک ہفتے کا 700 روپے کا نسخہ ہے اور ساری دوائیاں بلڈ پریشر کے متعلقہ ہیں اب اس کو چھوڑیں اب یہ نسخہ استعمال کریں (مندرجہ بالا) انشاء اللہ صحت نصیب ہوگی۔

میں نے کہا بابا جی آپ نے یہ نسخہ عبقری سے لیا ہے اس نے کہا کہ عبقری کیا ہے میں نے کہا کہ ایک روحانی اور جسمانی شفاء کا رسالہ ہے مگر میں اپنا آزمایا ہوا نسخہ بتا رہا ہوں میں نے کسی رسالہ سے نہیں پڑھا۔ اس سے میرا یقین بندھ گیا میں نے اللہ کو یاد کرکے استعمال کیا اور ایسے ٹھیک ہوا کہ کبھی بلڈ پریشر ہوا نہیں اس کے بعد آج تک بلڈ پریشر کی کوئی گولی کبھی نہیں کھائی۔ خاندان میں کئی ایک کو بتایا تقریباً سب ہی ٹھیک ہیں۔ اللہ عبقری لکھنے والے کو اسی طرح عوام کی خدمت کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

قارئین کی خصوصی تحریریں

قارئین آپ بھی بخل شکنی کریں۔ اپنے روحانی اور طبی مشاہدات لکھیں۔ نیز ''عبقری'' کے آزمائے ہوئے تجربات سے قارئین کو ضرور مستفید کریں اور صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہو۔ نوک پلک ہم خود سنوار لینگے

جوڑوں کے درد کیلئے آزمودہ ٹوٹکہ

ایڈیٹر صاحب! السلام علیکم! آپ کا ماہنامہ میں بہت شوق سے پڑھتی ہوں بہت مفید اور کارآمد شمارہ ہے۔ ایک نہایت آزمودہ اور مجرب ٹوٹکا عرض کررہی ہوں۔ میرے ماموں کو جوڑوں کی تکلیف تھی ان کی عمر بھی زیادہ نہیں ہے تقریباً 40 سال ہوگی ان کی انگلیوں میں درد رہنے لگا انگلیوں کے جوڑوں اور جسم کے سب جوڑوں میں بہت علاج کروائے وقتی فائدہ ہوا لیکن مستقل آرام نہ آیا۔ درد اتنا زیادہ ہوگیا کہ کام کاج سے بھی بیٹھ گئے۔ بڑے ماموں کا امرودوں کا باغ تھا انہوں نے کہا کہ گھر میں بیٹھے رہتے ہو اس سے اچھا باغ میں رہ لو رکھوالی کرلیا کرو۔ ان کے کہنے پر وہ وہاں رہنے لگے امرود بہت زیادہ کھانے لگ گئے اللہ کی شان کہ ان کی بیماری ختم ہوگئی ہاتھ پاؤں بالکل ٹھیک ہوگئے۔ امرودوں میں اللہ تعالیٰ نے اتنی شفا رکھی ہے کہ جوڑوں کے درد سے نجات مل گئی۔

بادام کا استعمال اور اس کے فائدے

بادام کا اصل وطن بحیرہ روم کا ساحلی علاقہ ہے۔ بادام کی گری میں روغن، شکر، پروٹین، معدنی اجزاء نمکیات نشاستہ اور حیاتین پائے جاتے ہیں۔ بادام دماغی صحت کیلئے بہت مفید ہے کہا جاتا ہے کہ بادشاہ اکبر کی ذہانت کی ایک وجہ یہ بھی تھی کہ وہ بادام باقاعدگی سے کھایا کرتا تھا۔

حافظے کی خرابی، نظر کی کمزوری اور عام جسمانی کمزوری میں بادام کی گری کا استعمال بہت مفید ہے رات کو مٹی کے برتن میں سات بادام بھگو دیں صبح نہار منہ ان کا چھلکا اتار کر کھائیں دماغی کمزوری، پیاس لگنے کی شکایت قبض، انتڑیوں کی خشکی میں یہ بہت فائدہ دیتے ہیں۔ کثرت محنت، کمی خون، ضعف قلب وغیرہ سے دماغ کمزور ہوجاتا ہے سر کے پچھلے حصے میں درد رہتا ہے نظر کمزور ہوجاتی ہے، حافظہ خراب ہوجاتا ہے 21 دن کے استعمال سے ضعف دماغ کی شکایت دور ہوجاتی ہے صحت پہلے سے بہت اچھی ہوجاتی ہے ایک خوراک صبح کھا لینے سے طبیعت مسرور رہتی ہے۔

نسخہ: مغز بادام سات عدد، الائچی خورد چار عدد، چھوہارہ عمدہ ایک عدد، مصری پانچ تولہ، مکھن گائے پانچ تولہ۔

چھوہارے اور بادام کو رات کے وقت مٹی کے کورے برتن میں بھگو دیں صبح بادام کو چھیل لیں اور چھوہارے کی گٹھلی نکال لیں الائچی کے دانے کو نکال کر خوب پیس لیں پھر مصری ملا کر باریک کریں آخر میں مکھن ملائیں اور نوش فرمائیں۔

2۔ پانی میں دس عدد بادام بھگو دیں پھر انہیں خوب گھوٹ لیں اور جوش کھاتے ہوئے آدھ سیر دودھ میں ملا دیں جب دو تین جوش آجائیں تو اتار کر ٹھنڈا کرلیں۔ مصری یا کھانڈ ملا کر پئیں۔ شہد ملا کر پینے سے زیادہ مقوی ہوجاتا ہے۔ صرف دماغ اور باہ کو ہی طاقت نہیں دیتا بلکہ تمام جسم کی پرورش کرتا ہے۔

نوٹ: اگر دار چینی کا سفوف پھانک کر اوپر سے یہ دودھ پیا جائے تو زیادہ فائدہ مند ہے۔

عینک سے نجات: مغز بادام سات عدد، سونف چھ ماشے مصری چھ ماشے۔

سونف اور مصری کا سفوف بنالیں بادام چھیل کر اور نیم کوب کرکے شامل کریں رات کو سوتے وقت گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں۔ اس کے بعد پانی ہرگز نہ پئیں اتنی مقدار 40 روز تک استعمال کریں اس سے نظر اس قدر تیز ہوجاتی ہے کہ عینک کی ضرورت باقی نہیں رہتی اور دماغی کمزوری دور ہوجاتی ہے۔

بادام کا شربت: بادام کو بھگو کر چھلکا اتار دیں پھر پانی کا چھینٹا دیکر پیس لیں اور چھان کر دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں اور چینی ڈال کر قوام تیار کرلیں اس میں ڈیڑھ پاؤ دودھ ڈالیں جو میل وغیرہ ہوا سے اتار دیں قوام تیار ہوجائے تو اسے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر بوتلوں میں بھر لیں ایک تولہ شربت میں دو چھٹانک پانی ملا کر پئیں دماغی کمزوری کیلئے یہ شربت بہت مفید ہے۔ بادام کا استعمال زیادہ کریں مگر یاد رکھیں کہ کڑوا بادام مت کھائیں یہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

رفعت ارشاد......راولپنڈی

اولاد سے محروم جوڑوں کیلئے خوشخبری

میرے ایک عزیز دوست جعفر صاحب جن کی شادی کو عرصہ تین سال گزر چکا تھا اولاد کی نعمت سے محروم تھے۔ کافی علاج معالجہ کرایا مگر فائدہ نہ ہوا۔ بعد ازاں حکیم محمد حسین مرحوم ابن مہدی حسن صاحب سے رجوع کیا جن کی تجویز کردہ دوا سے اللہ نے اولاد کی نعمت سے سرفراز فرمایا۔ آج ماشاءاللہ ان کے تین چار بچے موجود ہیں۔ اولاد سے محروم والدین کیلئے یہ نسخہ ہدیہ کررہا ہوں۔ اگر دلجمعی اور لگن سے دوا اور پرہیز پرسختی سے عمل کیا تو انشاء اللہ دلی مراد ضرور پوری ہوگی۔ مرحوم حکیم صاحب کیلئے سورۂ فاتحہ ایک بار ضرور پڑھیں اور مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

بڑے برگد جس کے بڑے بڑے پتے ہوتے ہیں اس برگد کے شاخوں میں گولر نما چھوٹے چھوٹے پھل لگتے ہیں جن کا سائز سرخ گول مرچ کی مانند کم یا زیادہ ہوتا ہے دو کچے پھل تقریباً 10 کلو وزن یا اس سے کچھ زیادہ مقدار میں حاصل کرلیں جو کہ عام طور پر شہر کے پرانے علاقوں سے بہ آسانی دستیاب ہوسکتے ہیں۔ ان پھلوں کو درمیان سے چاک کرکے سائے میں سوکھنے کیلئے رکھدیں سوکھنے کے بعد جب ان کا وزن اڑھائی کلو یا اس سے کچھ زیادہ ہوجائے تو ان سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنالیں اور وزن پورا اڑھائی کلو ہونے پر اس میں سے ایک چھٹانک سفوف نکال کردیں اور اس کی جگہ ایک چھٹانک سفید موصلی کا سفوف تیار کرکے مذکورہ سفوف میں شامل کردیں۔ اس طرح اس کا کل وزن اڑھائی کلو ہونا چاہیے۔ اس دوا کا استعمال چالیس روز تک ہوگا جس میں تعطل نہیں آنا چاہیے ورنہ عمل دہرانا پڑے گا۔ بہتر یہ ہے کہ اس سفوف کی چالیس پڑیاں بنالی جائیں اور ایک پڑیا روزانہ زن و شوہر دن میں کسی بھی وقت کھائیں۔ آسان طریقہ یہ ہے کہ ایک پاؤ قیمہ پکا کر اس میں ایک پڑیا ڈال کر ہلکا سا فرائی کرکے صبح ناشتہ، دوپہر کھانا اور رات کے کھانے کے ساتھ استعمال کریں گویا ایک پڑیا میاں بیوی دونوں کو آدھی آدھی استعمال کرنی ہے۔ جتنے دن دوا کا عمل جاری رہے گا مباشرت کا سخت پرہیز رہے گا ورنہ دوا کا اثر زائل ہوجائے گا۔

نوٹ: وہ مستورات جن کو مہینہ باقاعدہ طور پر نہیں آتا پہلے علاج کروا کر فٹ ہوجائیں اس کے بعد اس دوا کا استعمال کریں۔ نیز وہ خواتین جو اولاد کی خواہش میں آپریشن کراچکی ہیں اس دوا کو استعمال نہ کریں فائدہ نہ ہوگا۔

دعاؤں کا طالب: سلیم جارچوی، کراچی

سایہ آسیب وجنات کا مجرب ترین عمل

محترم قارئین کرام ایک مجرب ترین عمل آپ کی خدمت میں پیش کررہا ہوں جو کہ آسیب وسایہ کیلئے بہت مجرب ہے اور بار ہا آزمودہ ہے اس مقصد کیلئے میرے استعمال میں رہتا ہے جن حضرات کو عاملین نے جنات' جادو ٹونہ آسیب کا سایہ بتایا ہے یا وہ خود محسوس کرتے ہوئے تو ان کیلئے مجرب عمل لکھ رہا ہوں۔ سوا پاؤ کچی گھانی کے سرسوں کا تیل کسی تانبے کے برتن میں ڈال کر چودہ مرتبہ آیت قطب پڑھ کر تیل پر دم کریں۔ ہر مرتبہ پڑھنے کے بعد تیل پر زور سے دم کرنا ہے۔اس کے بعد پورے بدن کی اس طرح مالش کی جائے کہ جسم کا کوئی حصہ نہ بچے۔اس بات کا بھی خیال رہے کہ تیل کی ایک بوند بھی زمین پر نہ گرے اور نہ ہی کوئی فرد تیل میں ہاتھ ڈالے بدن پر جو شخص پہلے دن مالش کرے آخر تک وہی مالش کرتا رہے۔ وقت میں پل بھر کی کمی بیشی نہ آئے۔ اللہ نے چاہا تو بھوت پریت سب دفع ہوجائیں گے چاہیے کہ ساری عمر کالا کپڑا اور بالکل سبز رنگ نہ پہنے۔ آیت قطب پارہ چار آیت نمبر 53 صرف ایک ہی آیت ہے۔

گھر سے جادو تعویذ معلوم کرنے کا عمل

پاؤ بھر رائی کے دانے لیکر اول دوسو مرتبہ درود شریف پڑھیں پھر درج آیت "عِنْدَهُ مَفَاتِيحُ الْغَيْبِ لَايَعْلَمُهَا اِلَّاهُوَ" سو مرتبہ پڑھیں۔ پھر دوسو مرتبہ درود شریف پڑھ کر رائی کے دانوں پر دم کریں اور رائی مکان میں بکھیر دیں جہاں کہیں بھی فتنہ جادو اعمال بد وغیرہ مدفن ہونگے۔ انشاء اللہ تمام رائی وہاں اکٹھی ہوجائے گی۔ اگر ایسی صورت ہوتو وہاں سے سب چیزیں نکال کر نکالنے والا نکالنے کے بعد پہلے نہائے اور نئے کپڑے پہنے اور جا کر کسی عامل سے رابطہ کرے۔

عبداللطیف دامانی

اللہ کی تنبیہ کے مختلف انداز

بسا اوقات آدمی گناہ کر بیٹھتا ہے تو اللہ اسے تنبیہ کرتا ہے اس کی تنبیہ کے انداز مختلف ہیں۔

پہلا انداز: ۔آدمی سے کوئی گناہ سرزد ہوا ادھر اس کا کوئی نقصان ہوگیا دراصل گناہ کی وجہ سے اللہ اسے تنبیہ کررہا ہوتا ہے' سزا کے ذریعے تنبیہ ہوجاتی ہے اور وہ فوراً متنبہ ہوجاتا ہے' حضرت فضیل بن عیاض فرماتے ہیں۔

''جب بھی میں اپنی بیوی میں' اپنے غلام میں' اپنی سواری میں کوئی کوتاہی دیکھتا ہوں' کوئی حکم عدولی دیکھتا ہوں' تو فوراً سمجھ لیتا ہوں کہ آج مجھ سے کہیں اللہ کی نافرمانی ہوچکی ہے''

دوسرا انداز: اللہ کی طرف سے مہلت ملتی ہے''عذاب میں تاخیر ہوتی ہے' گناہ جوانی میں کیا سزا بڑھاپے میں ملتی ہے' آدمی روتا ہے کہ مجھے ستایا کیوں جارہا ہے حالانکہ جوانی کے گناہ اپنے اثرات اور نتائج بڑھاپے میں دکھارہے ہیں جوانی میں اللہ کو ناراض کیا' بڑھاپے میں اس کی اولاد' بیوی سبھی اس کیخلاف ہوجاتے ہیں جب اولاد کو خدمت کی ضرورت تھی وہ بغاوت پر اترآئی۔

انسان گناہ کرتا رہتا ہے تو یہ نہیں کرتا اللہ نے ڈھیل دے رکھی تھی اب پکڑا گیا' حیران و پریشان ہے۔

تیسرا انداز: یہ اللہ کی طرف سے خفیہ تدبیر ہے انسان گناہ کررہا ہے اور اللہ اپنی خفیہ تدبیر چلارہا ہے سورۃ انعام کی آیت نمبر 44 ملاحظہ فرمائیں:۔فَلَمَّا نَسُوْا مَاذُكِّرُوا بِهٖ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ اَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ. ترجمہ:۔اور پھر جب وہ بھول گئے اس نصیحت کو' جوان کو کی گئی تھی تو ہم نے ان پر ہر چیز کے دروازے کھول دیئے۔

ادھر نافرمانیاں ہورہی ہیں اور ادھر اللہ کی طرف سے نعمتوں کے دروازے کھل چکے ہیں' عہدے بھی مل رہے ہیں' عزتیں بھی مل رہی ہیں' کاروبار اچھا ہے' منافع روز بروز بڑھتا چلا جارہا ہے' یہ معاملہ بہت خطرناک ہے کہ اللہ کی نافرمانی بھی ہو' حرام ذرائع کا سلسلہ چلا ہوا ہو' دولت کی لوٹ کھسوٹ جاری ہو' بددیانتی بھی کررہا ہے دوسروں کے حقوق کھارہا ہے اور نعمتوں کا معاملہ بڑھتا ہی چلا جارہا ہے ایسے آدمی پر یا ایسی قوموں پر جب پکڑ آتی ہے تو بہت سخت آتی ہے ایسے احسان فراموش آدمی یا قوم پر جب موت آتی ہے تو سنبھلنے کا موقع نہیں ملتا۔ انسان اقتدار/ دولت کے نشے میں کہتا ہے کہ کون میرا کیا کرے گا' مجھے کوئی سزا نہیں دے سکتا۔ میرا کوئی کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ میں طاقت ور ہوں۔ میری کرسی مضبوط ہے مجھے گناہ پر پوری قدرت حاصل ہے۔ اللہ نے ایسے لوگوں' قوموں کو خبردار کرتے ہوئے فرمایا:''ترجمہ: بے شک اللہ کی پکڑ بہت سخت ہے۔'' جو اللہ نعمتیں دینا جانتا ہے وہ انہیں چھین لینے پر بھی قادر ہے صحت دے رکھی ہے تو اس سے محروم بھی کرسکتا ہے اولاد دے رکھی ہے اسے واپس لینے کی قدرت بھی رکھتا ہے' عزت دے رکھی ہے تو اسے گھر بیٹھے ذلیل بھی کرسکتا ہے۔ آدمی بازار جاتا ہے کتنے منصوبے بنارکھے ہیں مگر لاش واپس آتی ہے اس کے منصوبوں پر اللہ کا فرشتہ ہنس رہا ہوتا ہے کہ اس کا کفن تو بازار میں آچکا ہے اور اس کی تدبیریں دیکھو۔

(پرنسپل غلام قادر ہراج)

مایوسی سے نجات ممکن ہے

اگر ہم اپنے اردگرد کے حالات کا جائزہ لیں تو بے شمار ایسے لوگ ہمیں نظر آئیں گے جو حالات کی ستم ظریفیوں سے تنگ آکر مایوسی کے گہرے گھڑے میں گرچکے ہیں اور مایوسی کے گرداب میں وہ اس قدر دھنس چکے ہیں اور مایوسی کے گرداب میں وہ اس قدر پھنس چکے ہیں کہ اب انہیں کوئی منزل اور کوئی بھی راستہ دکھائی نہیں دیتا۔ اگر ہمارا یقین، ہمارا بھروسہ اس ذات بابرکات پر ہوا جو اپنے بندوں سے بے حد پیار کرنے والی ہستی ہے۔ اللہ تعالیٰ جہاں اپنے بندوں سے پیار کرتا ہے وہاں اپنے بندوں کا امتحان بھی لیتا ہے۔ اگر اس کے بندے اس کی آزمائش پر پورے اترتے ہیں تو وہ اپنے بندوں کو انعام واکرام سے بھی نوازتا ہے۔ مایوسی کفر ہے اور کفر انسان کو دوزخ میں لے جاتا ہے۔ مایوسی اس وقت جنم لیتی ہے جب ہم اللہ پر بھروسہ کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ مصیبت میں ہم بھول جاتے ہیں کہ ہمارے آس پاس کتنی خوشیاں، کتنی مسرتیں ہیں اگر ہم سے وقتی طور پر کوئی نعمت چھن بھی گئی ہے تو وہ ہماری آزمائش ہے۔ نعمتیں اور آسائش کتنی بھی میسر ہوں وہ ہمیں کم ہی لگتی ہیں اور یہ انسانی فطرت بھی ہے۔ صبر ایک ایسی چیز ہے اگر ہم صبر جیسی عمدہ صفت کو اپنالیں تو ہم مایوسی سے بچ سکتے ہیں۔ ہمارا یقین، ہمارا ایمان صرف اس ذات کامل پر ہونا چاہیے جو اپنے بندوں کو مایوس نہیں کرتی۔ ہم لوگ تو مانگنے والوں پر ناراض ہوتے ہیں لیکن وہ ہستی مانگنے والوں سے خوش ہوتی ہے۔ وہ ذات کامل کسی کے مانگنے سے خفا نہیں ہوتی۔ انسان کو یہ چاہیے کہ ہر غیر کے آگے ماتھا ٹیکنے سے گریز کرے اور اس ذات کامل کے سامنے اپنی پیشانی کو جھکا لے۔ تمام تکالیف کا حل صرف اس سے طلب کرے۔ اس کی بارگاہ میں سر جھکا کر تو دیکھیں اتنا سکون ملتا ہے یہ سکون نہ دولت سے مل سکتا ہے اور نہ دنیا کی کسی اور آسائش سے جب ایک انسان اپنے آپ کو اس ذات باری کے تابع کرلیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کی تمام مشکلات و مصائب کو دور کردیتا ہے جب ایک انسان اپنے آپ کو فنا فی اللہ کرلیتا ہے۔ اپنے نفس پر قابو پالیتا ہے۔ اپنا ہر کام اللہ کی مرضی پر چھوڑ دیتا ہے تو پھر اسے مایوسی سے نجات مل جاتی ہے۔ اس نفسانفسی کے دور میں ہر کوئی پریشان ہے۔ ان پریشانیوں سے نجات کا صرف ایک ہی راستہ ہے اور وہ ہے تو کلت الا اللہ۔

(رابعہ فردوس)

سبز چائے! بیماریوں سے بچائے

سعدیہ انیس

سبز چائے استعمال سے خون کی بڑھتی ہوئی شکر کم ہوتی ہے اس طرح ذیابیطس کے مریض اس سے اپنی شوگر کنٹرول میں کرسکتے ہیں کیونکہ سبز چائے چربی کو جلا کر خون میں شکر کی مقدار کو بھی کم کردیتی ہے۔ تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ سبز چائے کا استعمال ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

دنیا بھر میں چائے بنانے کے مختلف طریقے ہیں۔ انہی میں ایک سبز چائے (Green Tea) بھی ہے اگرچہ عام چائے کے فوائد و نقصانات عموماً ہمارے سامنے مختلف مضامین اور طبی مطالعات کی شکل میں آتے رہتے ہیں تاہم سبز چائے کو ہمیشہ سے ہی طبی فوائد کی حامل چائے قرار دیا جاتا ہے۔

امریکہ کے چند ڈاکٹروں نے طویل تحقیق کے بعد ایک ایسی کریم تیار کرنے کا دعویٰ کیا ہے جو کہ انسان کو جلد کے کینسر سے بچانے کے لیے نہایت مفید پائی گئی ہے۔ اگرچہ یہ کریم جدید طبی تقاضوں کے مطابق تیار کی گئی ہے لیکن حیرت اور دلچسپی کی بات، ڈاکٹروں کا یہ کہنا ہے کہ اس کریم کی تیاری میں استعمال کیا گیا بنیادی مادہ سبز چائے کی پتیوں سے حاصل کیا گیا ہے۔ معالجین کا کہنا ہے کہ سبز چائے اپنے عمل تکسید کی بدولت کینسر سے بچاؤ کی خاصیت رکھتی ہے اور اس میں شامل ایک کیمیائی مادہ جسے Polyphenols کہا جاتا ہے' کریم میں بنیادی طور پر شامل کیا گیا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق Polyphenols سبز چائے میں شامل ہوتا اور اس میں یہ خاصیت پائی جاتی ہے کہ وہ جلد کے کینسر کا سبب بننے والے خلیوں کی افزائش کا راستہ روک کر اس خطرناک مرض سے بچا جاسکتا ہے۔ کریم میں سبز چائے کے اس مادے کی خاصیت سے ہی فائدہ اٹھایا گیا ہے۔

معالجین کہتے ہیں کہ سبز چائے کے عمل تکسید کی خاصیت کے باعث اس کے پینے سے جسم کا میٹابولک سسٹم تیز ہوجاتا ہے اور اس کے نتیجے میں جگر کا نظام بہت بہتر طریقے سے اپنی کارکردگی سرانجام دینے لگتا ہے۔

موٹے لوگوں پر کی گئی ایک امریکی تحقیق سے یہ بات ثابت ہوئی ہے کہ زائد وزن کے حامل وہ لوگ جنہیں کسی بھی قسم کی ورزش، ادویات اور خوراک میں کمی نے کوئی اثر نہیں کیا۔ سبز چائے کے کپ نے یہ مشکل حل کردی۔ تحقیق کے دوران صرف چند ماہ تک دن میں تین بار سبز چائے پینے سے موٹے لوگوں کے وزن میں نہ صرف کمی آئی بلکہ ان کی جسمانی چستی میں کافی حد تک اضافہ ہوا۔ تحقیق کے مطابق دن میں تین بار سبز چائے کا استعمال کرنے سے جسم میں موجود 200 اضافی کیلوریز کو جلا کر ختم کیا جاسکتا ہے۔ سبز چائے کے استعمال سے خون کی بڑھتی ہوئی شکر کم ہوتی ہے اس طرح ذیابیطس کے مریض اس سے اپنی شوگر کنٹرول میں کرسکتے ہیں کیونکہ سبز چائے چربی کو جلا کر خون میں شکر کی مقدار کو بھی کم کردیتی ہے۔ ذیل میں مختلف جسمانی امراض میں سبز چائے کی اثرانگیزی کے خواص بیان کیے جارہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر: بلڈ پریشر آج کل ایک نہایت عام اور خطرناک مرض ہے جو ذہنی دباؤ اور تشویش حد سے بڑھ جانے کے سبب لاحق ہوتا ہے معالجین کہتے ہیں کہ ہائی بلڈ پریشر ذہنی دباؤ کی صورت میں گردے میں موجود ایک کیمیائی مادے کے ذریعے پیدا ہوتا ہے جسے (ACE) کہا جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے دوران دی جانے والی ادویات ACE کا راستہ بلاک کردیتی ہیں۔ یوں بلڈ پریشر آہستہ آہستہ معمول پر آنے لگتا ہے۔ معالجین کا کہنا ہے سبز چائے میں ACE کا راستہ روکنے کا جزو قدرتی طور پر موجود ہے۔ لہٰذا تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ سبز چائے کا باقاعدہ استعمال انسان کو ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

ذیابیطس: جب ہم کھانا کھاتے ہیں تو جسم میں Amylase جو کہ دراصل ایک انزائم ہے فوراً اپنا کام شروع کردیتا ہے اور یہ خوراک میں شامل نشاستے کو فوری طور پر شکل میں تبدیل کرنا شروع کردیتا ہے یہ شکل جسمانی توانائی میں رفتہ رفتہ تبدیل ہونا شروع ہوجاتی ہے تاہم ذیابیطس کے مریضوں میں یہ ان کے خون میں شامل ہونے لگتی ہے جو کہ صحت کے لیے نہایت نقصان دہ ہے۔ معالجین کا کہنا ہے کہ اگر سبز چائے استعمال کی جائے تو کھانے کے دوران Amylase کے عمل کو درست بنایا جاسکتا ہے جس سے خون میں شکر کی مقدار کم ہوسکتی ہے تحقیق کے مطابق روزانہ ایک کپ سبز چائے کا استعمال اس کی رفتار کو 87 فی صد کم کرسکتا ہے۔

کینسر: سبز چائے کے کیمیائی تجزیے میں یہ ثابت ہوچکا ہے کہ اس میں شامل کیمیائی عنصر جسے EGOG بھی کہا جاتا ہے خون میں نئے ذرات پیدا کرتا ہے اس وجہ سے جسم میں کینسر اور ٹیومر پنپ نہیں سکتا۔

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 4

حضرت علیؓ فرماتے ہیں اپنی اولاد کو تین چیزیں سکھاؤ۔ اپنے نبی ﷺ کی محبت، آپ ﷺ کے اہل بیت کی محبت اور قرآن مجید پڑھنا۔

☆ حضرت علیؓ فرماتے ہیں اپنی اولاد کو تین چیزیں سکھاؤ۔ اپنے نبی ﷺ کی محبت، آپ ﷺ کے اہل بیت کی محبت اور قرآن مجید پڑھنا۔ **(جامع الصغیر ا:۱۷)**

☆ حضرت ابوذرؓ نے کعبہ کا دروازہ پکڑتے ہوئے فرمایا میں نے نبی کریم ﷺ کو یہ فرماتے ہوئے سنا ہے۔ خبردار ہوجاؤ! تم میں میرے اہل بیت کی مثال حضرت نوح علیہ السلام کی کشتی جیسی ہے جو اس میں سوار ہوا وہ نجات پاگیا اور جو پیچھے رہا وہ ہلاک ہوگیا۔ **(احمد، مشکوٰۃ)**

☆ ام حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ میں نے نبی کریم ﷺ کی صاحبزادی سیدہ فاطمہؓ سے بڑھ کر کسی کو عادات و اطوار اور نشست و برخاست میں رسول کریم ﷺ سے مشابہت رکھنے والا نہیں دیکھا۔ **(المستدرک)**

☆ حضرت الیاسؓ اپنے والد سے روایت کرتے ہیں کہ میں اس سفید خچر کی لگام پکڑ کر چلا ہوں جس پر میرے آقا نبی کریم ﷺ اور حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ سوار تھے یہاں تک کہ وہ نبی کریم ﷺ کے حجرہ مبارک میں داخل ہوگئے۔ رسول کریم ﷺ آگے سوار تھے اور حسنین کریمینؓ آپؐ کے پیچھے بیٹھے ہوئے تھے۔ **(مسند ابو یعلیٰ)**

☆ رسول کریم ﷺ کا ارشاد گرامی ہے میرے تمام چچاؤں میں سب سے بہتر حمزہ ہیں سیدالشہداء حضرت حمزہؓ ہیں۔ **(مدارج النبوۃ)**

☆ حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ آقا و مولیٰ ﷺ نے فرمایا تمام جہان کی عورتوں میں سے مریم بنت عمران، خدیجہ بنت خویلد، فاطمہ بنت محمد ﷺ اور فرعون کی بیوی آسیہ کی فضیلت جاننا کافی ہے۔ **(ترمذی)**

☆ ایک روایت میں آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا! فاطمہؓ میرے جسم کا ٹکڑا ہے، جس نے اسے تکلیف دی اس نے مجھے تکلیف دی۔ **(بخاری)**

چہرے کے حسن کا آسان نسخہ

ماش کی دال: 1 کھانے کا چمچ ماش کی دال رات کو کسی شیشے کے برتن میں بھگو دیں صبح اس کا پانی پھینک کر اسے پیس لیں اور پھر وہ پیسٹ چہرے پر لگانے سے کیل' مہاسے' دانے سب ختم ہوجاتے ہیں اور رنگ بھی نکھرتا ہے۔ **(ثمرہ ظفر)**

مسافر سکھ کی محبت اور رواداری

عزیز الرحمٰن عزیز

اب میں بھی اس کا ساتھ دیتے ہوئے ضد کرنے لگا نہیں میں نے کیلا ہی کھانا ہے اور بار بار ایک ہی مطالبہ تھا کہ سردار جی نے پوچھا بچہ کیوں ضد کر رہا ہے اب چلتی گاڑی میں اسے کیلا کہاں سے لا کر دوں

سخت سردیوں کے دن تھے اس وقت پنجاب کے لیے بسوں کا کوئی انتظام نہیں تھا۔ لہٰذا ریل ہی کے ذریعے سفر کرنا پڑتا تھا۔ نیز ان دنوں اسٹیشنوں پر بڑا رش رہتا تھا۔ بڑی دھکم پیل ہوتی تھی بعض اوقات پورا پورا دن ٹرین نامعلوم مقام پر ہوتی۔ چونکہ میرے استاد محترم کی ہمشیرہ گوجرانوالہ میں ہوتی تھی لہٰذا ان کو گوجرانوالہ کسی ضروری کام کے لیے جانا تھا جب اسٹیشن پر پہنچے اتنا رش کہ اللہ کی پناہ اور مسافر کھڑکیوں کے راستہ اندر داخل ہونے کی کوششیں کر رہے تھے۔ اتنے میں کسی صاحب نے موصوف (عبداللطیف نور) کے کندھے پر ہاتھ رکھا جب انہوں نے مڑ کر دیکھا تو جن صاحب نے ہاتھ رکھ کر متوجہ کرنے کی کوشش کی تھی وہ تو قصہ خوانی بازار کے ایک دکاندار تھے۔ انہوں نے میرے کان میں کچھ کہا تو میرا چہرہ ہشاش بشاش ہوگیا اور فوراً میں نے سہارا لینے کے لیے ان صاحب کا سہارا لیا اور ان صاحب نے نعرہ لگایا۔ لوگو! اللہ کا خوف کرو یہ بچہ بیمار ہے۔ میں اسے لاہور ڈاکٹر کو دکھانے جا رہا ہوں اللہ کے لیے اس بچے کو ٹرین میں سوار ہونے دو پھر کیا تھا۔ سب لوگ فوراً ایک طرف ہوگئے اور پھر ہم دونوں (بڑا بھائی اور میں بیمار) بڑی آسانی سے ہم ٹرین میں داخل ہوگئے اور بڑے بھائی صاحب نے مجھے اوپر برتھ پر لٹا دیا اور میں آرام کرنے لگا اور بڑے بھائی صاحب تھوڑی تھوڑی دیر بعد مجھ سے طبیعت کے متعلق پوچھتے رہے اس سے ان لوگوں یعنی ڈبہ کے دیگر جو مسافر حضرات تھے ان میں ہمدردی کے جذبات بڑھ رہے تھے اور بڑی رحم بھری نظروں سے مجھے دیکھتے۔ شاید لوگ یہی کہتے ہونگے کہ کیسا جوان بچہ ہے اور پتہ نہیں اسے کیا بیماری لاحق ہے۔ میں تو دل میں خوش تھا کہ بغیر محنت و مشقت برتھ لیٹنے کے لیے مل گیا۔ ہم دونوں بڑے خوش تھے اور آنکھوں میں ایک دوسرے کی ایکٹنگ پر داد دے رہے تھے کہ ناگاہ ہماری نظر ایک مسافر سکھ پر پڑی جو کہ لباس اور وضع قطع سے پڑھا لکھا لگ رہا تھا۔

ان سردار جی نے ہاتھ میں ایک فروٹ کا تھیلا پکڑا ہوا تھا۔ ہمارے بھائی صاحب نے (لالے) سردار جی سے علیک سلیک کے بعد گپ شپ شروع کردی۔ سردار جی لالے سے پوچھ رہے تھے کہ بچہ کیا بیمار ہے اسے کیا تکلیف ہے بھائی صاحب نے کوئی گول مول سا جواب دیا اور پھر ایک دم لالے نے غصہ کے انداز میں مجھ پر برسنا شروع کردیا کہ پہلے کہتے نا اب میں کہاں سے لاؤں۔ تمہارے لیے (اب میں سوچنے لگا کہ لالے کو کیا ہوگیا ہے) اکیلا لیکر آؤں گاڑی نے اسٹیشن چھوڑ دیا ہے پہلے کہتے تو میں اسٹیشن پر سے کیلے لے لیتا۔ (اب میں سمجھا کہ لالے کی نظر سردار جی کے فروٹ والے تھیلے پر پڑ گئی) (پشاور میں لالہ بڑے بھائی کو کہتے ہیں) اب میں بھی اس کا ساتھ دیتے ہوئے ضد کرنے لگا نہیں میں نے کیلا ہی کھانا ہے اور بار بار ایک ہی مطالبہ تھا کہ سردار جی نے پوچھا بچہ کیوں ضد کر رہا ہے اب چلتی گاڑی میں اسے کیلا کہاں سے لا کر دوں۔ سردار جی نے کہا کہ بچہ ہے یہ لیں کیلے بچہ کو کیوں پریشان کرتے ہیں اور سردار جی نے کیلوں کی درجن سامنے کردی۔ بھائی صاحب نے فوراً ایک کی بجائے دو کیلے لے لیے ایک کیلا چھیل کر مجھے اور دوسرا خود ہڑپ کر گئے۔ سردار جی نے مروت بھرے لہجے میں کہا کہ ایک اور لے لیں ایک سے کیا ہوتا ہے۔ اتنے میں نوشہرہ اسٹیشن پر ہم پہنچ گئے اس نے مجھے اشارہ کیا کہ سو جاؤ اور میں نے آنکھیں بند کرلیں اور میں خاموش ہو کر سویا ہوا بن گیا اور کروٹ بدل کر مصنوعی سویا ہوا بن کر لیٹا رہا اور سوچنے لگا کہ اب یہ کوئی نیا ڈرامہ ہے اور سوچتا ہی رہا اور ٹرین نے نوشہرہ اسٹیشن چھوڑنا شروع کردیا میں نے کروٹ بدلی اور ہم نوشہرہ سے کافی دور نکل چکے تھے اب پھر اسی سوچ نے آگھیرا کہ اب کیا ہونے والا ہے کہ ایک دم میرے کان میں آواز آئی کہ ٹرین جب کھڑی تھی تو کہتے نا۔ میں اب مالٹے کہاں سے لاؤں ٹھہرو شاید ابھی کوئی پھیری والا ادھر آ نکلے تو میں آپ کو لے دونگا۔ ذرا صبر سے کام لو اتنا لاڈلہ بھی نہیں ہونا چاہیے۔ میں ذرا سختی کروں تو والدہ صاحبہ کو شکایت کردیگا اور امی حضور میری کلاس لے لیں گی۔ میں تو چپ ہو رہا ہوں اب میری سمجھ میں بات آگئی کہ یہ ڈرامہ مالٹوں کے لیے تھا اب مجھے ایک عجیب خیال دل میں آیا اور مجھے سردار جی کی شرافت کی وجہ سے ان سے ہمدردی ہوگئی اور واقعی سردار جی نے انتہائی شرافت اور بردباری کا ثبوت دیا کہ انہوں نے فوراً (لالہ جی کی منشا کے مطابق) مالٹے پیش کردیئے بھائی صاحب نے انکار کے ساتھ ہی دو مالٹے لئے اور لگے کاٹنے ایک مالٹے کے چار ٹکڑے کرنے کے بعد دو ٹکڑے مجھے اور دو خود ہڑپ کر گئے اور ڈکار بھی نہیں مارا۔ بلکہ دوسرا مالٹا بھی اسی طرح خود اور مجھے دے کر سردار جی کا شکریہ ادا کیا۔

اب میرا ذہن کام کرنے لگا اور یکدم میرے دل میں خیال آیا کہ کیوں نہ سردار جی کو خوش کیا جائے کیونکہ وہ بوجوہ شرافت اخلاص کا مظاہرہ تو کر رہے تھے لیکن بھائی صاحب کی چالاکی کو سردار جی بخوبی سمجھ گئے تھے کہ یہ صاحب بڑی چالاکی اور ہوشیاری سے میرے ٹوکرے کا آپریشن کر رہے ہیں۔ ان کے چہرے سے صاف معلوم ہو رہا تھا کہ سردار جی دل رکھنے کے لیے تواضع کر رہے تھے مگر دل سے ناخوش تھے اب دوسرا ڈرامہ جو کہ اختتامی سین تھا وہ میرا اپنا تھا (میرے بھائی) کہ لالے نے دو عدد سردے (خربوزہ) جو کہ سردیوں کے موسم میں تقریباً 50-55 تک پشاور آتا تھا۔ بڑا ہی میٹھا اور لذیذ ترین فروٹ تھا شاید اب اس کی کاشت نہیں ہوتی اب تو صرف گرمیوں میں گرما (خربوزہ) آتا ہے اور خوب آتا ہے وہ جو سردہ آتا تھا سائز میں موجودہ گرما سے چھوٹا اور گہرے زرد رنگ کا ہوتا تھا۔

لالہ جی (بھائی صاحب) نے 2 عدد سردے (بقول لالہ جی کے) کسی کے ہیں اور کسی دوسرے شخص کو دینے ہیں میرے ذاتی نہیں ہیں لیکن یہ سارا بیان اس نے بعد میں مجھے کہا لیکن میں نے بالکل پرواہ نہیں کی اور زور زور سے لالے لالے کہنا شروع کردیا تو لالے نے کہا کہ اب کیا افتاد آپڑی کہ چیخ رہے ہو تو میں نے کہا کہ لالے سردہ کھانا واں۔ لالے کی بولتی بند اور چہرے کا رنگ سردے کی طرح زرد ہوگیا۔ سردار جی نے جب سردے کا سنا تو اس نے ایک دم کہا' کہ بچہ ہے کہاں ہے سردے' تو اس وقت لالے نے وہ جو میں بیان کرچکا کہ یہ کسی کی امانت ہے اس کو پہنچانے ہیں' لیکن سردار تو سردار جی ہوتے ہیں فوراً کرپان نکالی اور دونوں سردوں کو اٹھا کر ٹکڑے ٹکڑے کر کے مجھے خود سردار جی نے اور باقی سارے ڈبے میں جتنے تک ہو سکا سب کو دیا اور لالے کو تو زبردستی دیا کہ یہ میرا ہی سمجھ کر کھالیں۔

جیسی کرنی ویسی بھرنی اور اخلاص محبت رواداری سب کچھ اس واقعہ میں موجود ہے۔

وزن گھٹائیے' موٹاپا بھگائیے

فقیر محمد چشتی

کام کی مصروفیت میں اگر چلنے پھرنے' حرکت کرنے کا کوئی موقع نکلے تو اسے ضائع نہ کیا جائے۔ موقع نہ نکلے تو نکالا جائے۔ روٹی کھانے اور ضروریات سے فارغ ہونے کا موقع بھی تو نکالا ہی جاتا ہے

صحت کی اہمیت کون نہیں جانتا کہ جب تک جسم صحیح اور تندرست نہ ہو انسان دین و دنیا کا کوئی کام نہیں کر سکتا۔ معاش و معاد کے تمام اعمال کا دارو مدار جسمانی صحت پر ہے۔ ایک بیمار جس کے اعضاء کمزور ہوں۔ بدن میں خون کی مطلوبہ مقدار نہ ہو' نہ اس سے اللہ کی عبادت ہو سکتی ہے اور نہ دنیا کا کوئی کام۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہئے کہ تندرستی کے بغیر نہ حقوق اللہ ادا ہو سکتے ہیں اور نہ حقوق العباد۔ صحت کو برقرار رکھنے میں ورزش کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ ورزش سے اکثر بیماریاں از خود دور ہو جاتی ہیں۔ انسان کا جسم سلامت ہو تو روح بھی سلامت ہوتی ہے۔ اللہ تعالیٰ کے نزدیک بھی ایک قوی مومن کمزور مومن سے بہتر ہے۔ لہٰذا ورزش سے ہم اپنے جسم کو مضبوط بھی بنا سکتے ہیں اور تندرستی کو برقرار بھی رکھ سکتے ہیں۔

ورزش کی اہمیت: ورزش نہایت اہم اور نہایت مفید عمل ہے' جس طرح ہم ہر روز کھانا کھاتے ہیں اسی طرح ہمیں ہر روز بلا ناغہ ورزش بھی کرنی چاہیے۔ ورزش کیلئے عمر کی قید نہیں' دودھ پیتا بچہ جھولے میں پڑا پڑا ورزش کرتا ہے' وہ ہاتھ پاؤں مارتا ہے تو درحقیقت اپنی بساط کے مطابق ورزش کرتا ہے۔

ورزش کی اقسام:۔ ورزش کی دو قسمیں ہیں۔

1۔ سخت ورزش 2۔ معمولی ورزش

سخت ورزش: کھلاڑیوں' پہلوانوں' تنسازوں' وزن اٹھانے والوں' مقابلہ میں حصہ لینے والے تیراکوں اور کشتی کھیلنے والوں کو سخت ورزش کرنا پڑتی ہے۔

معمولی ورزش: عام لوگوں کو سخت ورزش کی ضرورت نہیں۔ انہیں صرف اتنی ورزش کی ضرورت ہے جو انہیں چست رکھ سکے۔ کھانا ہضم کر کے جزو بدن بنا سکے اور تندرستی قائم رکھ سکے۔

ورزش کا زریں اصول ورزش کے ضمن میں ایک اصول ضروری ہے' ورزش ہلکی پھلکی ہونی چاہیے اور اعتدال کے ساتھ روزانہ ہونی چاہیے' اتنی ورزش نہ کی جائے کہ بدن تھک جائے اور جوڑ دکھنے لگیں۔ شروع شروع میں تھوڑی ورزش کی جائے۔ رفتہ رفتہ اضافہ کیا جائے۔ بقول ڈاکٹر محمد عالمگیر خان غذائی عادتیں بدلنے کے ساتھ ہی یہ بھی ضروری ہے کہ ورزش بھی کی جائے۔ خود میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) اور بعض دوسرے غیر ضروری مادے کم کرنے کا یہ بڑا اچھا طریقہ ہے۔ اس سے خون کا دورہ بہتر ہو جاتا ہے۔ بدقسمتی سے آج کی تیز رفتار دنیا میں ورزش کی طرف بہت کم دھیان دیا جاتا ہے۔ انتہائی مصروف آدمی بھی ورزش کر سکتا ہے:۔ کام کی مصروفیت میں اگر چلنے پھرنے' حرکت کرنے کا کوئی موقع نکلے تو اسے ضائع نہ کیا جائے۔ موقع نہ نکلے تو نکالا جائے۔ روٹی کھانے اور ضروریات سے فارغ ہونے کا موقع بھی تو نکالا ہی جاتا ہے۔ مثال کے طور پر دفتری فرائض کی ادائیگی میں بیٹھ کر تھکا دینے والا کام کرنا پڑے تو فائلوں میں کاغذ لگاتے ہوئے اور کچھ نہ بن پڑے تو ٹانگیں ہی ہلاتے رہیں' ان سے بھی کچھ نہ کچھ فائدہ پہنچ جاتا ہے۔ ورزش کا ایک مفید طریقہ یہ بھی ہے کہ گھر سے دفتر تک اور دفتر سے گھر تک پیدل آئیں جائیں۔ فاصلہ زیادہ ہو تو کچھ دور پیدل جائیں۔ یہ عادت ان لوگوں کو تو ضرور ہی ڈالنی چاہیے جو سیر یا ورزش کیلئے کوئی وقت مقرر نہیں کر سکتے۔ جسم و جان کی صحت وسلامتی کیلئے ورزش ضروری ہے۔ گاؤں کے جفاکش کاشت کار' پہاڑوں کے رہنے والے اور محنت کش اتنا کام کر لیتے ہیں کہ انہیں ورزش کی ضرورت نہیں پڑتی لیکن جو لوگ بیٹھ کر کام کرتے ہیں انہیں ضرور ورزش کرنی چاہیے انہیں ورزش کیلئے ضرور بالضرور وقت نکالنا چاہیے۔ ورزشوں میں سب سے اچھی' سب سے فائدہ بخش اور پر لطف ورزش سیر ہے۔ یہ ایسی ورزش ہے جسے آدمی ہر عمر اور ہر موسم میں کر سکتا ہے۔

سیر کے فوائد: سیر سے توانائی بڑھتی ہے اور قوت برداشت میں اضافہ ہوتا ہے۔ سیر کے وقت جلد اور پٹھوں کو آکسیجن ملتی ہے۔ سیر ایسی جگہ کی جائے جو صاف ستھری ہو جہاں دھوپ اور سبزہ ہو۔ ایسی جگہ پر آکسیجن بکثرت پائی جاتی ہے۔ سیر دل اور دورانِ خون کی بیماریوں کی روک تھام میں بھی اولین اہمیت رکھتی ہے۔ اس سے دل اور پھیپھڑوں کی استعداد کو تحریک ملتی ہے۔ چربی کم ہوتی ہے' جس سے صحت بحال ہوتی ہے' اس امر کی شہادت موجود ہے کہ سیر سے خون کی شریانوں کے تنگ حصوں میں کشادگی آگئی اور دل کے دوروں کے امکانات کم ہو گئے' جو فرد سگریٹ نوشی کرتا ہو اور تناؤ کی حالت میں ہو' سیر اس کی خوب مدد کرتی ہے۔ اس کے خون میں غیر معمولی مقدار میں جو زہریلی کاربن مونو آکسائیڈ اور مہلک نیکوٹین شامل ہوتی ہے وہ کم ہو جاتی ہے۔ سیر خون کی شریانوں کی لچک بڑھاتی ہے جس کے نتیجہ میں اس خطرے کا امکان بھی کم ہو جاتا ہے کہ خون کے دباؤ سے شریانیں پھٹ جائیں گی اور دل کا دورہ پڑے گا۔ ورزش یا سیر نہ کرنے سے آدمی کے جسم میں چربیلے مادے (کولیسٹرول) بڑھ جاتے ہیں۔ خون کی شریانوں میں تنگی واقع ہو جاتی ہے جس سے آدمی دن بدن موٹا ہوتا جاتا ہے۔ موٹاپا بذات خود کئی بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

موٹاپے کے نقصانات: بقول ڈاکٹر سٹیٹمین ناکارگی اور کاہلی کا دوسرا نام موٹاپا ہے۔ جس سے طرح طرح کی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔ موٹاپا خاص طور پر خون کا دباؤ بڑھاتا' عارضہ دل میں مبتلا کرتا اور تنفس میں بے قاعدگی پیدا کرتا ہے۔

اپنا وزن گھٹائیے: موٹاپا دور کرنے کے لئے کھانے پینے میں دانشمندی سے کام لینا چاہیے اور ورزش کی عادت ڈالنی چاہیے۔ سیر بہترین ورزش ہے۔ اگر اسے مطالعہ فطرت کا ذریعہ بنا لیا جائے تو یہ انتہائی دلچسپ مشغلہ بن جائے گی۔ سیر ایک ہلکی ورزش ہے' اس سے حرارے (کیلوریز) جلتے ہیں۔ ایک پونڈ وزن حاصل کرنے کیلئے 3500 حرارے درکار ہوتے ہیں۔ درمیانی چال سے گھنٹہ بھر سیر کی جائے تو 300 سے 360 تک حرارے جل جائیں گے۔ اگر ہر روز اتنی سیر کی جائے تو آپ ہر ماہ ڈیڑھ پونڈ وزن گھٹا سکتے ہیں اور سالانہ 18 پونڈ بشرطیکہ آپ کے کھانے میں کوئی تبدیلی نہ آئے۔ اگر آپ جلد وزن گھٹانا چاہتے ہیں تو گھنٹہ بھر تیز قدم چلیں اور ماہانہ تین پونڈ اور سالانہ چھتیس پونڈ وزن گھٹائیں۔ غرضیکہ آپ جس قدر سست ہوں گے اور ورزش کے عادی نہ ہوں گے اسی قدر بیماریوں کی زد میں ہونگے اور آپ جسمانی اور نفسیاتی مسائل میں آسانی سے الجھ جائیں گے۔ اگر آپ بدن کیلئے کچھ نہ کریں گے تو بدن بھی آپ کیلئے کچھ نہ کرے

نکسیر سے بچاؤ کے لیے: کدو کا رس کپڑے میں تر کر کے ماتھے پر رکھ دیں۔ چند لمحات کے بعد نکسیر بند ہو جائے گی۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 7

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

اکثر راتوں کو مجھے محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے چہرے اور جسم پر پھول پھیر رہا ہے پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے یہ سالہا سال سے آزمائی ہوئی اس بات کی علامت ہے کہ اب صحابی بابا اور حاجی صاحب کی آمد ہے واضح کرتا جاؤں ان کی حاضری کے کئی انداز ہیں لیکن یہ انداز بھی کبھی ہو جاتا ہے ایک انداز یہ بھی ہے کہ مجھے چیل کی آواز آتی ہے یا کبھی غرارنے کی آواز جیسے کوئی چیتا یا شیر غرارر ہا ہو۔

ایک بار میرے جنات دوست میرے پاس بیٹھے مجھے غیاث الدین بلبن مغل بادشاہ کے چشم دید واقعات سنا رہے تھے کہ وہ رعایا کے ساتھ کیسا تھا اور اس کے دن رات کیسے تھے کہنے لگے انکے دور میں ایک بزرگ تھے جن کا نام بھی غیاث الدین افرادی تھا بہت صاحب کمال پہنچے ہوئے بزرگ تھے بادشاہ ان کے پاس بھی جا کر رات گزارتا۔ کبھی دن میں چھپ چھپا کر جاتا جب بھی جاتا اسے بڑی ہستیوں کا دیدار ضرور ہوتا ایک بار بادشاہ نے پوچھا کہ مجھے دیدار کیوں ہوتا ہے یہ چیز محل میں نہیں ہوتی تو بادشاہ کو افرادی بزرگ نے بتایا دراصل ہم رزق حلال دیتے ہیں اور سارا دن سورۂ اخلاص کا ورد کرتے ہیں فرمایا جو سورۂ اخلاص کا بے شمار ورد روزانہ ہزاروں کی تعداد میں کرتا ہے تو دو سال کے بعد اس کے پاس شاہ جنات نیک صالح جنات کی ڈیوٹی لگا دیتے ہیں۔

جو اسکے ساتھ بیٹھ کر ذکر کرتے ہیں اور اس کے ہر کام میں اس کی خدمت کرتے ہیں حتی کہ دن رات اس کی غلامی کرتے ہیں۔ خود میرے ساتھ ایسا ہوا کہ میرے مرشد نے میری ڈیوٹی لگائی کہ میں ٹھٹھہ کے قبرستان مکلی میں سورۂ اخلاص مع تسمیہ طویل دنوں کے لیے بہت بڑی مقدار اور بہت قلیل خوراک کے ساتھ دن رات پڑھوں چونکہ ان کی اجازت تھی پھر دعا اور توجہ تھی تو یہ عمل میں نے کیا اور خوب محنت و دھیان اور یکسوئی سے کیا دوران عمل مجھے حیرت انگیز واقعات کا سامنا کرنا پڑا۔

ایک بار عمل کر رہا تھا کہ میں نے محسوس کیا کہ کمبل جو کہ میں نے سخت سردی کی وجہ سے اوڑھی ہوئی تھی اسمیں کچھ سرسراہٹ اور حرکت محسوس کی۔ میں نے کمبل کا کونہ اٹھایا تو ایک سانپ بہت بڑا کنڈلی مار کر بیٹھا ہوا تھا میں نے اٹھ کر اسے جھاڑا وہ بھاگ گیا میں پھر بیٹھ گیا تھوڑی دیر بعد پھر اس طرح دوسرے کونے میں سانپ کی حرکت محسوس ہوئی اب میں اٹھا نہیں بلکہ اپنے عمل کی توجہ کو سلطان الاذکار کی شکل میں لا کر اس کی طرف توجہ کی واقعی محسوس ہوا کہ اثر شروع ہو گیا ہے۔ چند منٹ ایسا کیا ہی تھا کہ پھر دیکھا کہ ایک جلی ہوئی رسی اور اسکی راکھ پڑی ہوئی تھی۔ میں نے وہ راکھ جھاڑ دی پھر ایک بار عمل کر رہا تھا کہ چھوٹا سا کتے کا بچہ سردی سے ٹھٹھراتا ہوا اور کوں کوں کرتا ہوا میری موٹی کمبل میں گھس گیا میں نے اس کو کمبل میں جگہ دے دی تھوڑی دیر تو وہ کوں کوں کرتا رہا پھر وہ پُرسکون ہو گیا۔ جیسے محسوس ہو رہا تھا کہ اس کی سردی ختم ہو گئی ہو پھر میں نے اسے سوتے ہوئے پایا اور پُرسکون پایا اب روزانہ اس کا معمول ہو گیا حتیٰ کہ چند دنوں کے بعد میں اسکا منتظر رہنے لگا چونکہ میرے عمل میں بقیہ 23 دن رہتے تھے اور آخری دن تک وہ کتے کا بچہ میرے پاس آتا رہا۔

میں عشاء کی نماز کے بعد بیٹھتا اور تہجد پڑھ کر عمل ختم کرتا اب اس ویران میلوں میں پھیلے قبرستان میں جہاں ہر طرف ہُو کا عالم تھا بالکل سناٹا ویرانی خاموشی خوف و ہراس اور ہر طرف جنات کا راج لیکن اب وہ کتے کا بچہ میرا ساتھی بن گیا آخری دن جس دن وہ عمل ختم ہونا تھا وہ آیا اور حسبِ معمول میری کمبل میں گھس گیا میں اپنا عمل کرتا اور پڑھتا رہا لیکن تھوڑی دیر کے بعد وہ باہر نکلا اور میرے سامنے آ کر بیٹھ گیا اور رفتہ رفتہ وہ بڑا ہونا شروع ہو گیا اتنا بڑا کہ اونٹ کے برابر نظر آنا شروع ہو گیا ادھر میرا عمل ختم ہوا۔ ادھر وہ بڑا کتا بولا کہ میرے اوپر بیٹھو میں چپکے سے اس کے اوپر بیٹھ گیا وہ مجھے لے کر چلتا گیا حتیٰ کہ سارے قبرستان کی سیر کرائی جگہ جگہ جنات کے لشکر دیکھے کئی جیلیں دیکھیں جن میں سرکش اور ڈاکو، چور، لٹیرے اور بدکار جنات کو سزائیں دی جا رہی تھیں۔ جنات کے بچے کھیل رہے تھے کوئی کھانا پکا کر بانٹ رہا تھا تو کوئی کسی اور مشغلہ میں مصروف تھا۔ اس نے ایک خاص قسم کا چھوٹا بھنا ہوا گوشت تھا مجھے بھی دیا اور کہا کہ یہ حلال ہے۔ میں نے کھایا واقعی لذیذ اور بہت ذائقہ دار تھا ایک جگہ ہم گزرے تو جنات میاں بیوی کا جھگڑا ہو رہا تھا میرے مرشد رحمتہ اللہ علیہ نے مجھے بتایا تھا کہ جب بھی کسی کا جھگڑا ہوتے ہوئے دیکھو تو پڑھو 'وَاللّٰہُ اَشَدُّ بَاْسًا وَّاَشَدُّ تَنْکِیْلًا ' میں نے وہ پڑھا اور سانس روک کر پڑھا اور جب سانس ٹوٹنے لگا تو وہ پھونک ماری بس ایک دم ان کا جھگڑا ختم ہو گیا کیونکہ اس جھگڑے کو کئی لوگ ختم کرانے کی کوشش کر رہے تھے لیکن ختم نہیں کرا سکے تھے اس لیے ایک شخص درمیانی عمر کا میری طرف متوجہ ہوا (لوگوں سے مراد جنات پڑوسی) اور کہا کہ تو نے کیا پڑھا ہے میں نے کہا کہ یہ آیت کہا کہ مجھے بھی اجازت دے دیں میں نے کہا کہ نا معلوم تو اس کو غلط استعمال کر لے یا درست کیونکہ اس آیت کے اور بے شمار فوائد ہیں کہنے لگا میں بالکل درست استعمال کروں گا بلکہ اس کے بدلے میں آپ کو ایک اور عمل دوں گا جس کا آپ کو انوکھا فائدہ ہو گا کہ جس کی لڑکیاں پیدا ہوتی ہوں یا بے اولاد ہو وہ یہ عمل کرے انشاء اللہ لڑکا پیدا ہو گا اور بے اولاد کبھی محروم نہیں رہے گا اور اگر کسی کی شادی نہ ہو رہی ہو وہ یہ عمل کرے تو اس کی شادی ہو جائے گی اور بھی اسکے فوائد بتائے مسلمان تھے کہنے لگے میں نے بڑے بڑے علماء، صلحاء اور بزرگان کی خدمت کی ہے۔ ہرات افغانستان کے جید علماء' بغداد کے بزرگان' اوچ شریف کے بزرگان' سندھ کے بزرگان' دہلی کے فقراء' مدینہ کے محدث بزرگوں کی بھرپور خدمت کی ہے اور ان سے لازوال موتی لیے ہیں۔ اس عمل کے بدلے وہ موتی آپ کو دوں گا کیونکہ بہت عرصے سے ان کا جھگڑا ہو رہا تھا اور وہ کہنے لگا ہمارے ہاں جھگڑا جب ہوتا ہے تو اسکی آگ ہر جگہ پھیل جاتی ہے۔ **(جاری ہے)**

ایڈیٹر عبقری کی اپیل

ایڈیٹر نے نواب آف بہاولپور صادق محمد عباسی مرحوم کی خدمات' ان کا حسن سلوک صحرائے بہاولپور یعنی چولستان کی آبادکاری' رعایا کے ساتھ غریب پروری' دینی خدمات پاکستان بنانے میں سچا جذبہ خصوصاً لوگوں کے ساتھ انوکھے اور سبق آموز بیتے واقعات جو ہم اپنے بڑے بزرگوں سے سنتے چلے آ رہے ہیں فلاحی ادارے 'شاہی مساجد'' نواب بہاولپور'' کی خدمات اور ''قلعہ ڈیراور'' کی تاریخی حیثیت ان دو موضوعات پر ہمیں آپ کا تعاون مطلوب ہے جو حضرات ایسی معلومات پر مبنی کوئی رسالہ یا کتاب یا فوٹو اسٹیٹ یا تحریر ہدیہ کرنا چاہیں یا قیمتاً دینا چاہے تو وہ عبقری کے پتہ پر ارسال کر دیں۔

﴿حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی﴾

برفانی جانور سے مارچ میں ملاقات

شاہد رضا، کمالیہ

رینڈ یر دنیا کے سرد ترین علاقوں میں رہتے ہیں جہاں لاکھوں سال سے برف جمتی چلی آرہی ہے' اللہ نے انہیں سر سے پاؤں تک روئیں دار کھال کی شکل میں ایک ایسا گرم کمبل عطا کر رکھا ہے جو انہیں شدت کی سردی سے بچائے رکھتا ہے

رینڈ یر' ہرن ہی کے خاندان سے تعلق رکھتا ہے مگر عادات و اطوار' شکل و شباہت میں ہرن سے مختلف بھی ہے۔ ہرن کے خاندان میں یہ واحد نسل ہے جس کے نر اور مادہ' دونوں کے سروں پر سینگ ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس عام ہرنوں میں صرف نر سینگوں سے آراستہ ملتا ہے۔

رینڈ یر کی دوسری بڑی خصوصیت یہ ہے کہ اس کے ٹخنے پر ایک خاص قسم کا پٹھا نمایاں نظر آتا ہے ہر اٹھتے قدم کے ساتھ اس پٹھے کی حرکت سے کلک کلک کی مخصوص آواز پیدا ہوتی رہتی ہے اور اگر بہت رینڈ یر اکٹھے جا رہے ہوں تو اس کلکلک کلک' سینگوں کے آپس میں ٹکرانے اور ان چوڑے سموں کی ملی جلی آواز سے بے پناہ شور اٹھتا ہے اور جب یہ چنگھاڑتے ہیں تو اس شور میں چار گناہ تک اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

فطرت بڑی توازن پسند ہے اور اللہ نے اپنی ہر مخلوق کو ماحول کے مطابق زندگی بسر کرنے کا سامان عطا کر رکھا ہے۔ رینڈ یر دنیا کے سرد ترین علاقوں میں رہتے ہیں جہاں لاکھوں سال سے برف جمتی چلی آرہی ہے اور جہاں کا عام درجہ حرارت اکثر اوقات صفر سے نیچے ہی رہتا ہے۔ اس ہلاکت خیز سردی میں بھی رینڈ یر بخوبی زندہ رہتے ہیں۔ اللہ نے انہیں سر سے پاؤں تک روئیں دار کھال کی شکل میں ایک ایسا گرم کمبل عطا کر رکھا ہے جو انہیں شدت کی سردی سے بچائے رکھتا ہے۔ ان کی کھال کا ہر بال اندر سے کھوکھلا ہوتا ہے ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے اور یہی ہوا سردی میں ان کا دفاع کرتی ہے اور تو اور ان کی تھوتھنی پر بھی نفیس گرم بال ہوتے ہیں جو برف میں دبی گھاس اور کائی کھانے میں بڑے معاون ثابت ہوتے ہیں۔

شمالی امریکہ میں پائے جانے والے رینڈ یروں کو ''کیری بو'' کہا جاتا ہے۔ ان کی دو بڑی اقسام ہیں عظیم جثّے والے 'وڈ لینڈ کیری بو' جو کینیڈا کے جنگلات اور خار دار جھاڑیوں میں مٹر گشت کرتے دکھائی دیتے ہیں۔ دوسری قسم 'بیرن لینڈز کیری بو' کہلاتی ہے جن کا دائرہ حیات یخ بستہ' ٹنڈرا کے وسیع و عریض برفانی علاقوں سے شروع ہو کر دور دراز کے شمالی جزائر تک پھیلتا چلا گیا ہے۔

جون میں مادہ رینڈر بچے جنتی ہیں اسی مہینے دونوں جنسوں کے سینگ قدرتی طور پر جھڑ جاتے ہیں اور ان کے نیچے سے نئے سینگ نمودار ہونا شروع ہوتے ہیں۔ طویل سفر' سینگوں کے جھڑاؤ اور بچے جننے کی وجہ سے مادہ رینڈ یر عام طور پر خاصی کمزور ہو جاتی ہیں اور جب موسم گرما اختتام کو پہنچتا ہے' رینڈ یر بچے بھی اپنے پاؤں پر چلنے پھرنے لگتے ہیں اور خود ان کے نئے سینگ بھی مکمل ہو جاتے ہیں۔ یہ سب نعمتیں موسم گرما ہی اپنے جلو میں لے کر آتا ہے۔

ماہرین حیوانات آج تک اس پہیلی سے پردہ نہیں اٹھا سکے کہ آخر کیا وجہ ہے کہ رینڈ یر ہی کے ہر سال سینگ جھڑتے ہیں اور ان کے نیچے سے نئے سینگ نکل آتے ہیں' حالانکہ بکری' بھیڑ' گائے وغیرہ کے بھی سینگ ہوتے ہیں مگر ان کے ساتھ یہ معاملہ پیش نہیں آتا۔

یہ بات نہایت دلچسپ ہے کہ موسم گرما میں جب نئے سینگ نمودار ہونے لگتے ہیں تو ان کی جلد میں خون کی گردش بہت تیز ہوتی ہے۔ خون کی اس تیز گردش کی وجہ سے ان کے جسم کا درجہ حرارت اعتدال پر رہتا ہے اور اسی وجہ سے وہ موسم گرما کی گرمی برداشت کر لیتے ہیں اور یہ خون کی گردش دراصل ان کا قدرتی اندرونی ایر کنڈیشننگ سسٹم ہے۔ سینگوں کی جلد سخت' مضبوط اور ہڈی کی طرح طاقتور ہوتے ہی یہ نظام خود بخود معطل ہو جاتا ہے

ناروے' سویڈن اور فن لینڈ کے لیپ خانہ بدوش ابھی تک رینڈ یروں کو پالتے ہیں۔ ان میں سے بعض قبائل ان جانوروں کا آزادانہ شکار کرتے ہیں۔ ان کی جولان گاہ ناروے' سویڈن اور سوویت روس کے شمالی علاقے ہیں۔ رینڈ یر کا گوشت لذیز ہوتا ہے اور یہ لوگ اسے خشک کر کے دساور کو بھیجتے ہیں۔ اس کے علاوہ رینڈ یر کی کھالیں بہت مہنگے داموں فروخت کرتے ہیں۔ ان سے تیار شدہ گرم کوٹ' یورپ اور امریکہ میں بہت زیادہ قیمت پاتے ہیں۔ رینڈ یر کی کھال کے ملبوسات کا سب سے بڑا مرکز نیویارک کا مشہور زمانہ ''ففتھ ایونیو'' ہے۔

رینڈ یر کی تجارت پر لیپ خانہ بدوشوں ہی کی اجارہ داری نہیں بلکہ سائبیریا میں بسنے والے یاقوت' ٹنگوز اور چکچی قبائل بھی یہی کاروبار کرتے ہیں۔ یہ لوگ برفانی خطے میں برف کے گھر بنا کر رہتے ہیں۔

قدرت کی پکار

عبدالمنان' میاں چنوں

شرط صرف یہ ہے کہ کام اس طرح ایمانداری سے کیا جائے کہ تمہارا ضمیر مطمئن ہو جائے کہ تمہیں شکست ہوئی ہے یا فتح

قدرت آدمی کو پکار کر کہہ رہی ہے کام کرو۔ ہر گھڑی اور ہر لحظہ کام کرو۔ اس کی مزدوری تمہیں ملے نہ ملے صرف اس امر کو ملحوظ رکھو کہ تم کچھ کرتے ضرور رہو۔ پھر اس کا انعام تمہیں یقینی طور پر مل جائے گا۔ تمہیں یہ پروانہ کرنی چاہیے کہ ہمارا کام نرم ہو یا سخت کھیت میں ہل چلانا ہو یا کسی جگہ پر بیٹھ کر کام کرنا شرط صرف یہ ہے کہ کام اس طرح ایمانداری سے کیا جائے کہ تمہارا ضمیر مطمئن ہو جائے کہ تمہیں شکست ہوئی ہے یا فتح۔ کیونکہ تم فتح حاصل کرنے کیلئے پیدا ہوئے ہو۔ کسی کام کو عمدہ طور سے انجام دینا بذات خود بڑا معاوضہ ہے۔

کولمبس امریکہ کی تلاش میں گھر سے نکلا۔ سمندر میں اسے طرح طرح کی تکالیف کا سامنا کرنا پڑا خود اس کے ساتھیوں نے بغاوت کر کے اسے مار ڈالنے کی ٹھانی مگر وہ ہمت کا پتلا اپنے ارادے پر ڈٹا رہا۔ آخر نئی دنیا دریافت کر کے اپنے نام کو زندہ کر گیا صانع حقیقی سے محنت کی داد ضرور ملتی ہے۔

جو اشخاص شہرت کے آسمان پر آفتاب ہو کر چمکے ہیں ان کی سوانح کا مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنا مقصد کے حاصل کرنے کیلئے دن رات انتھک محنت کرتے رہے ہیں۔

ایک ہی نصب العین اپنے پیش نظر رکھو۔ پھر ان تھک اور لگاتار محنت کرو۔ یہاں تک کہ اپنے مقصد میں کامیاب ہو جاؤ کوئی بڑا کام تکلیف برداشت کرنے کے بغیر نہیں ہو سکتا۔ لیکن تکلیف برداشت کا استحقاق بھی کسی باہمت کو نصیب ہوتا ہے۔ قدرت نے ہر آدمی میں بڑا بننے کی استعداد ودیعت کر رکھی ہے۔

ذہانت! ہاں ہاں یہ صرف کچھ بھی نہیں سوائے اس سخت محنت کے جو درست طریقے سے کی جائے تم بھی ذہین ہو سکتے ہو بشرطیکہ تم اس بات کے خواہش مند بنو۔ زندگی کا وقت بہت تھوڑا ہے۔ اس لیے ہر لمحہ سے فائدہ اٹھاؤ۔

ہزاروں لوگ صرف اس لیے ہاتھ پاؤں نہیں ہلاتے کہ ایسا کرنا توکل کے خلاف ہے۔ امام غزالی رحمتہ اللہ علیہ اس مسئلہ پر نہایت وضاحت سے روشنی ڈالتے ہوئے فرماتے ہیں بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ توکل کہ معنی یہ ہیں کہ اکتساب معاش کیلئے ہاتھ پاؤں نہ لائے نہ کوئی تدبیر سوچی جائے بلکہ آدمی اس طرح بیکار پڑا رہے جس طرح چیتھڑا زمین پر پڑا رہتا ہے۔

اس ماہ کا دکھی خط

گھٹاٹوپ اندھیروں سے کیسے نکلیں

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کردیئے ہیں تاکہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

ایڈیٹر صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے میرا اصل مسئلہ یہ ہے کہ میرے بھائی کی تنخواہ 4 ہزار روپے ہے اور ہمارے گھر فون کیا فریج اور ٹی وی بھی نہیں ہیں۔ میں نے اس وجہ سے آپ سے کتاب (عامل بنئے) پڑھنے کی اجازت مانگی تھی۔ میں اور میری بہن ہم دونوں ٹیوشن پڑھاتی ہیں میری بہن نے B.A کیا ہوا ہے اور C.T کا انگلش کا پیپر دیا ہوا ہے۔ میں M.Com کے تیسرے سمسٹر کی طالبہ ہوں۔ جناب یہ مضمون بہت مشکل تھے اور میں نے کوئی ٹیوشن وغیرہ بھی نہیں پڑھی تھی کیونکہ ہمارے گھر کے حالات اس بات کی اجازت نہیں دیتے۔ میں نے اور میری بہن نے جتنی تعلیم حاصل کی ہے ساری پرائیویٹ طور پر کی ہے۔ جناب میں اور میری بہن چاہتی ہیں آپ ہمارے لئے دعا کریں ہم ان پیپروں میں پاس ہو جائیں تاکہ ہمیں کسی اچھے سرکاری محکمے میں نوکری مل جائے اور میں اپنی باقی تعلیم جاری رکھ سکوں۔ ان سرکاری اداروں میں انسان بغیر سفارش کے قدم بھی نہیں رکھ سکتا۔ جناب میں اور میری بہن ٹیوشن پڑھا کر اپنی پڑھائی کے اخراجات پورے کرتی ہیں کیونکہ جو بچے ٹیوشن پڑھنے آتے ہیں ان کی فیسیں بھی 100 روپے یا 150 روپے سے زیادہ نہیں ہیں۔ ان بچوں کی مائیں کہتی ہیں کہ اگر فیس بڑھائی تو ہم اپنے بچے نہیں پڑھوائیں گے۔ جناب ہم جیسے مجبور اور بے بس لوگوں کو ہر کوئی دبانے کی کوشش میں لگا ہوا ہے۔ ہر کوئی ہماری غربت اور محتاجی کا فائدہ اٹھانے کی کوشش میں ہے۔ جناب میری والدہ بیمار ہیں۔ ان کی بیماری پر خرچ کرنا اور گھر کی ضروریات کو 4 ہزار روپے میں پورا کرنا اس پرآشوب اور مہنگائی کے دور میں بہت مشکل ہے۔

جناب پچھلے 5 سالوں سے ہمارے حالات بہت خراب ہیں یہ جو پانچ سال ہم نے گزارے ہیں یہ صرف اس امید پر کہ شاید اگلا سال اچھا ہو لیکن نہیں۔ ان پانچ سالوں میں ہم نے اپنی پڑھائی کو کس مشکل سے پورا کیا ہے یہ ہم ہی جانتے ہیں۔ کبھی کھانے کو روٹی نہیں ہوتی تو کبھی سالن نہیں ہوتا اور کبھی پہننے کو کپڑا نہیں ہوتا۔ رمضان المبارک میں لوگ افطار کے وقت دنیا کی ہر ہر نعمت کا مزہ چکھتے ہیں اور ہم ڈونگے کو یا پلیٹوں کو اوپر نیچے ڈھانپ کر خود پاس بیٹھ جاتے ہیں کہ اوپر سے اگر کوئی آ گیا تو یہ نہ کہے کہ ان کے پاس کچھ کھانے کو نہیں ہے۔ جناب ہمارے پاس تو موبائل بھی نہیں ہے کہ ہم لوگ اس کے ذریعے آپ سے رابطہ کر کے اپنے غموں کی داستان سنا سکیں بلکہ ہم لوگ اس چیز کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ جناب ہوسکتا ہے آپ کو یہ سب پڑھ کر یقین نہ آئے کہ آج کے دور میں بھی کسی کے گھر کے حالات ایسے ہوسکتے ہیں لیکن ہمارے ہیں' جناب میرے لئے میری بہن کے لئے دعا کریں ہم پاس ہو جائیں اور میں اپنی تعلیم مکمل کرسکوں۔ میں نے بہت امید کیساتھ آپ کو خط لکھا ہے کہ آپ اپنے علم سے جو اللہ تعالیٰ نے آپ کو عطا کیا ہے ہماری مدد ضرور کریں گے۔ ہم تو ان حالات میں کسی خوشی کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتے۔ جیسے جیسے وقت گزرتا جارہا ہے ہمیں ایسے لگتا ہے جیسے ہم مرتے جارہے ہیں۔ کیونکہ 5 سال بہت طویل ہوتے ہیں اور اب مہنگائی اتنی ہوگئی ہے کہ ہم اپنے گھر کا خرچہ مشکل سے پورا کرتے ہیں۔

جناب میں نے بہت امید اور آس کے ساتھ خط لکھا ہے۔ آپ میرے ان تمام مسائل کے حل کیلئے کوئی دعا کریں کوئی وظیفہ پڑھنے کیلئے بتادیں کیونکہ ہم بھی دوسرے لوگوں کی طرح ہنسی خوشی زندگی گزارنا چاہتے ہیں جو لوگ ہمیں دیکھ کر منہ موڑ لیتے ہیں یا ہمارا مذاق اڑاتے ہیں یا ہم سے جان چھڑانا چاہتے ہیں یا ہم سے نفرت کرتے ہیں۔ جناب آپ کی کوئی اولاد تو ہوگی اس کے صدقے مجھ گنہگار کی مدد فرمائیں میں اور میرے گھر والے آپ کو صرف دعا دے سکتے ہیں۔ آپ اپنی بیٹی سمجھ کر میری مدد فرمادیں۔ جناب اپنے حالات اپنے منہ سے یا اپنے ہاتھ سے لکھ کر کسی کو بتانا بہت اذیت ناک ہوتا ہے اس وقت میری آنکھیں خون کے آنسو رو رہی ہیں۔ میں آپ سے مدد کی طلبگار ہوں آپ کو اللہ کا واسطہ اللہ کی اس گنہگار بندی کی مدد فرمائیں۔ جناب میں نے آپ کو اپنے سارے حالات اور مسئلے لکھ دیئے آپ Please انہیں پڑھ کر ضرور میری مدد کے بارے میں سوچئے گا۔ جناب مجھے روپوں یا پیسوں کی مدد کی ضرورت نہیں ہے مجھے اللہ کی طرف سے مدد چاہیے۔ ہم انسانوں کی زندگی میں خوابوں اور عذابوں کے بہت سے درخت ہوتے ہیں جو بھوک لگے تو پھل نہیں دیتے دھوپ لگے تو چھاؤں نہیں دیتے' ہمارے جاننے والے اور ہمارے ملنے والے ایسے ہی لوگ ہیں جو ہمارا مذاق اڑاتے ہیں۔ جناب میں جو بھی سبق یا اسم پاک کا ورد کرتی ہوں اس کا اثر نہیں ہوتا۔ میں نے آپ کو اپنی جاننے والی آنٹی کے توسط سے خط لکھا ہے مجھے امید ہے آپ ضرور میری سرپرستی فرمائیں گے۔ اگر اس خط میں آپ کو کوئی بات بری لگے یا کوئی ایسی بات جس سے بدتمیزی ظاہر ہوتی ہو تو پلیز مجھے معاف کردیجئے گا۔ جناب میں آپ کے جواب کا شدت سے انتظار کروں گی۔ پلیز مجھے جواب ضرور دیجئے گا۔ آپ کی بہت بہت مہربانی ہوگی۔ اللہ آپ کو آپ کے بچوں کو اور آپ کے ماں باپ کو ہم جیسی مجبوریوں اور مشکلات سے دور رکھے۔ آمین۔

ایڈیٹر صاحب ہم ان مایوسی کے گھٹاٹوپ اندھیروں سے نکلنا چاہتے ہیں راحت، سکون اور عزت کی زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں۔ اللہ کیلئے ہمارے حق میں اللہ سے خصوصی دعا اور ہمیں کسی وظیفے کی رہنمائی ضرور فرمایئے۔

(ایک دکھیاری بہن)

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

فالتو کتابیں، رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ کسی بھی موضوع کے ہوں اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں، مخلوقِ خدا اس سے نفع حاصل کرے اور آپ کی آخرت کی سرخروئی ہو، مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں یہ رسائل و کتب ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائیں گی اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوگی۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کریں گے یا پھر آپ ارسال فرمادیں۔

نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

(ایڈیٹر)

اندرونی چوٹ کے لیے: اندرونی چوٹ کے لیے سات ماشے نمک اور سات ماشے چینی ملا کر کھائیں اور افاقہ محسوس کریں۔

دانتوں کے امراض کا شافی راستہ

انساء صدیق، کراچی

تکلیف شدید ہوتو اس کے لیے پانی میں چنبیلی کے پتے ابال کر نیم گرم یا ٹھنڈا کر کے کلیاں کریں یا سفید کتھے کے سفوف میں تھوڑا سا کافور پیس کر ملالیں اور منہ میں اسے چھڑکتے رہیں۔خمیر کی وجہ سے منہ کی اس تکلیف کے لیے چھاچھ سے کلیاں کرنا بھی ایک بڑی مؤثر تدبیر ہے

جی ہاں! ایسی کئی جدید دوائیں ہیں جن کے ضمنی اثرات کی وجہ سے آپ کے منہ اور دانتوں کی صحت آپ سے چھن سکتی ہے۔ان اثرات سے نجات کے لیے یہ ضروری ہے کہ آپ شکایت کا خود اندازہ لگائیں اور اپنے معالج سے بھی مشورہ کر کے دوا بدلوائیں یا پھر اس کی خوراک کم کروالیں۔ویسے آپ یہاں دیئے گئے رہنما اصولوں سے چند ایسی شکایات کا خود کھوج لگا کر ان کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔

منہ کی خشکی

اسے طبی اصطلاح میں زیروسٹومیا (xerostomia) یعنی خشکی دہن کہتے ہیں۔اس شکایت میں منہ میں بننے والے لعاب کی مقدار کم ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے منہ میں جلن ہوتی ہے اور ہونٹ پھٹ جاتے ہیں۔منہ کی خشکی سے دانتوں کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔وہ کمزور ہونے لگتے ہیں۔مسوڑھوں میں ورم ہوجاتا ہے اور منہ میں سوزش یا اس میں بننے والے خمیر کی وجہ سے چھوت (انفیکشن) کی شکایت ہوجاتی ہے۔

ممکنہ اسباب: بھوک کم کرنے والی دوائیں، فکر و تشویش روکنے والی ادویہ، سرعت قلب (تیز رفتار نبض) کم کرنے والی دوائیں، حساسیت (الرجی)، بند ناک کھولنے اور دوران سر چکر روکنے والی ادویہ، ہائی بلڈ پریشر اور عضلات ڈھیلے کرنے والی دواؤں سے بھی یہ شکایت ہوتی ہے۔

علاج: الکحل سے بچیے اور الکحل آمیز اشیاء مثلاً غراروں کی دواؤں کا استعمال نہ کیجئے۔تھوڑی تھوڑی دیر سے پانی کی چسکیاں لیتے رہیے یا بغیر شکر کے چیونگم سونف، الائچی، وغیرہ منہ میں رکھیے۔نمکین یا سادہ پانی سے کلیاں کرتے رہیے۔

خمیر کی چھوت

اس کی وجہ سے منہ اندر سے سرخ رہتا ہے، جلن ہوتی ہے اور سفید دھبے ہوجاتے ہیں۔زبان پر کانٹے سے ابھر آتے ہیں۔ہونٹوں کے کونوں میں پپڑی سی جم جاتی ہے۔

ممکنہ اسباب: ٹیٹرا سائیکلین اور پنسلین جیسی ہیوی (اینٹی بایوٹکس) دوائیں، کارٹی سون، ہائیڈروجن پر آکسائڈ والی کلیوں کی دوائیں، دمے کیلئے سونگھی جانے والی اسٹیرائڈ سے یہ شکایت ہوسکتی ہے۔

علاج: تکلیف شدید ہوتو اس کے لیے پانی میں چنبیلی کے پتے ابال کر نیم گرم یا ٹھنڈا کر کے کلیاں کریں یا سفید کتھے کے سفوف میں تھوڑا سا کافور پیس کر ملالیں اور منہ میں اسے چھڑکتے رہیں۔خمیر کی وجہ سے منہ کی اس تکلیف کے لیے چھاچھ سے کلیاں کرنا بھی ایک بڑی مؤثر تدبیر ہے۔اس تکلیف میں بھی کلیاں کرنے کی ایسی دوا استعمال نہیں کرنی چاہیے۔جس میں الکحل شامل ہو۔

مسوڑھوں کی سوجن

اس تکلیف میں مسوڑھوں میں جو سوجن ہوتی ہے وہ نرم نہیں بلکہ سخت ہوتی ہے، درد بھی نہیں ہوتا۔سامنے اور اوپر کے دانتوں کے اطراف سے گوشت کے ریشے بڑھ جاتے ہیں جس سے ان میں جلن ہونے لگتی ہے۔تکلیف شدید ہوتو مسوڑھے سوج کر دانتوں کو چھپا لیتے ہیں۔

ممکنہ اسباب: سٹیرائیڈ کا استعمال زیادہ کرنے سے اور شراب نوشی کرنے والے کے بھی مسوڑھے سوج جاتے ہیں۔اس کے علاوہ چاول اور زیادہ گرم تر چیزیں، ڈالڈا گھی کھانے سے بھی مسوڑوں کی بیماری ہوجاتی ہے۔

علاج: دانتوں کی صفائی پوری توجہ سے کیجئے۔مضبوط دھاگے سے دانتوں پر جمنے والا پلاک دور کیجئے اور ضروری ہوتو معالج دنداں سے دانت صاف کرالیجئے۔سوجن کم کرنے کے لیے سعد کوفی، پوست ہلیلہ زرد کز مازو، دار فلفل، عاقر قرحا، کالی مرچ، خشک دھنیا، ہم وزن باریک کر کے دن میں دو تین مرتبہ مسوڑھوں پر مل کر رطوبت خارج کرتے رہیں یا بھونا ہوا سہاگا، مازو سبز اور کباب چینی ہم وزن کا سفوف اسی طرح استعمال کریں۔مسوڑھوں کا گوشت بہت بڑھ جانے کی صورت میں بذریعہ آپریشن اسے نکلوانا بھی پڑتا ہے۔

لیکوریا کے لیے آزمودہ عمل

باوضو ہوکر 11،11 بار اول وآخر درود ابراہیمی پڑھیں 90 دفعہ **"یَا حَمِیْدُ"** درمیان میں پڑھ کر کسی برتن پر دم کریں اور اس برتن کو زیادہ تر اپنے استعمال میں رکھیں اور برتن پر سے دم کا اثر ہزاروں سال نہ جائے گا۔یعنی برتن کو آپ لمبے عرصے تک خود استعمال کریں اوروں کو بھی استعمال کرواسکتے ہیں۔(علی احمد)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سوفیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔

سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد **بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ** کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اس کے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم ایڈیٹر صاحب السلام علیکم ورحمۃ اللہ وبرکاتہ

بندہ کے پاس ماہنامہ عبقری کیلئے وہ الفاظ نہیں جن کے ذریعے شکریہ ادا کرے۔بندہ کے حالات ان دنوں میں بہت خراب تھے۔زندگی قید قفس معلوم ہونے لگی تھی گھر والوں سے دل اکھڑا اکھڑا رہتا تھا' بہن بھائیوں سے روزانہ نت نئے جھگڑے ہوتے رہتے تھے۔مایوسی کے اندھیروں میں ڈوبا ہوا تھا عبقری میں **اَلْمَلِکُ الْقُدُّوْسُ السَّلَامُ** کا مراقبہ کیا اور اس پر عملدرآمد کیا اور نہایت یقین اور توجہ اور گریہ زاری کے ساتھ اس آیت کا مراقبہ کیا۔چند دنوں میں میری اندرونی کیفیات بدل گئیں اور ہماری الجھنیں حل ہونا شروع ہوگئیں۔اللہ کے حضور دعا ہے اللہ عبقری کو تا قیامت جاری رکھے۔

ابراہیم طارق، فیصل آباد

آغوشِ دشمن میں بیتے چند لمحے

دیوان سنگھ مفتون

ایڈیٹر ریاست دہلی (قبل از تقسیم ہند) سے تعلق رکھنے والے دیوان سنگھ مفتون ریاست کا ایک مشہور اخبار اور انقلابی نام ہے انہوں نے طویل عمر زندگی کے جو سچے مشاہدات اور تجربات رقم کیے وہ قارئین کی نذر ہیں آپ بھی اپنے تجربات لکھیے

میں جن دنوں میڈیکل پریکٹس کرتا تھا تو بنوڑ (ریاست پٹیالہ) کے قریب موضع جنگ پورہ میں ایک دوست کی دعوت پر آنکھوں کے آپریشن کرنے کیلئے وہاں گیا اور چند روز مقیم رہا۔ اس مقام پر ایک دوست پرائمری سکول کے ماسٹر ناہر سنگھ رہا کرتے تھے۔ یہ ماسٹر ناہر سنگھ بہت مضبوط، بہادر، مستعد اور وضعدار طبیعت کی شخصیت کے مالک تھے اور دوسروں کیلئے خود تکلیف اٹھانا ان کی فطرت میں داخل تھا۔ میرے جنگ پورہ سے چلے آنے کے بعد ماسٹر ناہر سنگھ سال میں ایک آدھ مرتبہ مجھ سے ملنے کیلئے ہمیشہ آتے رہے اور ان کی یہ وضعداری اب بھی قائم ہے۔

1947ء میں جب فسادات شروع ہوئے تو اتفاق سے یہ دہلی میں موجود تھے اور جب چند روز یہاں مقیم رہے تو ایک دن انہوں نے کہا کہ یہ اپنے گاؤں ضلع انبالہ میں واپس جانا چاہتے ہیں۔ میں نے کہا کہ اتنی جلدی کیا ہے فسادات ہو رہے ہیں دہلی میں ہی رہو جب فسادات ختم ہو جائیں گے تو چلے جانا۔ مگر ماسٹر جی نے جواب دیا کہ نہیں جانا چاہتے ہیں کیونکہ ان کے علاقہ کے اکالیوں کا ان کے پاس پیغام پہنچا ہے وہ وہاں کے مسلمانوں کو ختم کر رہے ہیں اور ان کو بھی وہاں طلب کیا ہے تاکہ یہ بھی مسلمانوں کو قتل کرنے میں حصہ لیں۔ میں نے جب یہ سنا تو کانپ اٹھا اور ماسٹر جی سے بہت کہا کہ وہ قتل کی اس وبا میں حصہ نہ لیں۔ یہ سکھ ازم اور انسانی شرافت کے خلاف ہے مگر ماسٹر جی نہ مانے اور دہلی سے اپنے گاؤں چلے گئے۔

ماسٹر ناہر سنگھ جب اپنے گاؤں پہنچے تو وہاں کے علاقہ میں مسلمانوں کا قتل عام جاری تھا۔ اکالیوں کی تلوار کو خون لگا ہوا تھا اور جہاں بھی کوئی مسلمان نظر آتا اس کو ختم کر دیا جاتا۔ ماسٹر ناہر سنگھ اپنے گاؤں پہنچنے کے بعد اگلے روز صبح ضروری حاجات سے فارغ ہونے کیلئے گاؤں سے باہر (جیسا کہ دیہات میں دستور ہے) کھیتوں میں گئے تو وہاں پانی کی چھوٹی سی نہر (جو اس گاؤں کے قریب تھی اور جس میں تین چار فٹ کے قریب پانی بہہ رہا تھا) میں ایک سر نظر آیا۔ ابھی سورج نہ نکلا تھا ماسٹر جی حیران کہ اس وقت کون شخص گردن نکالے کھڑا ہے۔ ماسٹر جی نے کنارہ پر کھڑے ہو کر اس شخص کو پوچھا کہ کون ہے۔ ماسٹر جی کے اس سوال پر جواب ملا کہ ''ماسٹر جی میں ہوں'' یہ آواز ماسٹر جی کے ایک مسلمان شاگرد کی تھی جسے ماسٹر جی کچھ عرصہ پہلے سکول میں پڑھایا کرتے تھے۔ ماسٹر جی نے اس لڑکے کو نہر سے باہر آنے کیلئے کہا۔ لڑکا نہر سے باہر آ گیا تو وہ کانپ رہا تھا اس نے بتایا کہ چونکہ مسلمانوں کو قتل کیا جا رہا ہے اس لیے وہ نہر میں کھڑا ہے۔ اس نے اپنا سر پانی سے باہر سانس لینے کیلئے نکالا ہوا تھا اور التجا کی کہ اس کو ہلاک نہ کیا جائے۔ یہ کیفیت دیکھ کر ماسٹر ناہر سنگھ کے ذہن میں انقلاب پیدا ہو گیا۔ بچہ کو یہ اپنے گھر لے آئے اور کپڑے پہنائے۔ گاؤں کے لوگوں میں اس واقعہ سے ماسٹر ناہر سنگھ کیخلاف غم وغصہ کے جذبات پیدا ہو گئے کہ انہوں نے ایک مسلمان لڑکے کو پناہ دی ہے۔ ماسٹر ناہر سنگھ بہت بہادر اور شجاع ہیں۔ آپ کئی بار ڈاکوؤں کا مقابلہ کر چکے تھے اور خود بھی ڈاکہ کے الزام میں گرفتار ہو کر پٹیالہ جیل میں رہ چکے تھے آپ نے اپنی کرپان (تلوار) کو میان سے نکال لیا اور گاؤں کے لوگوں کو للکار کر کہا کہ جو شخص اس بچہ پر ہاتھ اٹھائے گا اس تلوار سے اس کو ختم کر دیا جائے گا اور اگر بچہ قتل ہوا تو گاؤں کا ایک بھی شخص زندہ نہیں چھوڑا جائے گا۔ ماسٹر ناہر سنگھ کا یہ چیلنج سن کر تمام لوگ خاموش ہو گئے۔ ماسٹر جی نے اس بچہ کو اپنے ساتھ لیا اور وہ اس کو ساتھ گاؤں سے کافی فاصلہ پر اس کیمپ میں لے گئے جہاں کہ مسلمانوں کو حفاظت کیلئے رکھا جا رہا تھا۔

ماسٹر ناہر سنگھ جب مسلمانوں کے کیمپ میں پہنچے تو وہاں آپ نے دیکھا کہ مسلمان بہت مغموم ہیں، ان کے عزیز واقارب قتل کر دیئے گئے ان کے پاس نہ کھانے کو ہے نہ کوئی سامان اور عورتیں اور بچے ایک قیامت میں مبتلا ہیں اور اس منظر کو دیکھ کر ماسٹر ناہر سنگھ کی آنکھوں میں آنسو بھر آئے اور آپ نے فیصلہ کیا کہ چاہے کچھ ہو آپ دیہات سے مسلمانوں کو نکال کر ان کو بچائیں گے چاہے ان کو اس راہ میں خود بھی ہلاک ہونا پڑے۔ چنانچہ آپ نے اسی وقت سے ہی دیہات کا دورہ شروع کیا اور جو بھی مسلمان ملتا اس کو نکال کر کیمپ میں پہنچا آتے۔ آپ نے اس طرح دو ہزار کے قریب مسلمانوں کو اکالیوں کے ہاتھوں سے بچا کر کیمپ میں پہنچایا۔ ماسٹر ناہر سنگھ کا بیان ہے کہ کیمپوں کے یہ مسلمان جب پاکستان روانہ ہوئے تو ماسٹر ناہر سنگھ کے گلے مل کر زار زار روتے اور ایک ضعیف اور بوڑھی مسلمان عورت کے آنسو نہ تھمے جب اس نے جدا ہوتے وقت ماسٹر جی کی پیشانی کو چوم لیا اور کہا ''بیٹا تم اگر نہ ہوتے تو آج ہم اس دنیا میں زندہ نہ بچ سکتے'' اس ضعیف خاتون کو کیا معلوم کہ پاکستان کیا ہے اور کہاں ہے۔ اس نے ماسٹر جی سے بہت کہا کہ ناہر سنگھ بھی اس قافلہ کے ساتھ چلیں اور یہ خاتون ان کو ہمیشہ اپنا بیٹا سمجھے گی مگر نہ تو ماسٹر جو ہر سنگھ پاکستان جا سکتے تھے اور نہ یہ خاتون ہندوستان میں رہ سکتی تھی۔ یہ خاتون اور ماسٹر صاحب دونوں ہی آنسو بہاتے ہوئے علیحدہ ہوئے۔

ماسٹر ناہر سنگھ آج کل راجپورہ (ریاست پٹیالہ) میں رہتے ہیں اور اپنی وضع داری کو نبھانے کیلئے کبھی کبھی دہلی آتے ہیں۔ جب بھی آتے ہیں تو میں ان کی زبان سے ان حالات کو پھر سن لیا کرتا ہوں کیونکہ آپ کا مسلمانوں کو قتل کرنے کے ارادہ سے اپنے گاؤں جانا اور شاگرد کو قابل رحم حالت میں دیکھ کر ان کے ذہن میں انقلاب پیدا ہونا ایسا واقعہ ہے جس کو بار بار سننے اور اس پر بار بار غور کرنے کو جی چاہتا ہے۔

کینسر، سیلان الرحم، سوزاک

3 کلو پھٹکڑی سفید لے کر سفوف بنا کر چھ حصے کر لیں ایک حصہ میں 3 تولہ رسکپور رکھ دیں اور ہلکی آگ پر پکائیں پھٹکڑی بریاں ہونے پر اتار لیں اور احتیاط سے رسکپور نکال لیں جو پھٹکڑی رسکپور کے ساتھ چمٹی ہوئی ہو اسے رہنے دیں اب اس رسکپور کو پھٹکڑی کے دوسرے حصے میں رکھ کر بریاں کریں اس طرح چھ حصوں میں بریاں کرے نکال کر کھرل کر لیں اس رسکپور کا ایک چاول مکھن سے صبح نہار منہ دیں اور مریض کو صرف گھی اور روٹی کھلائیں سالن اور ہر چیز بند کر دیں جب تک مرض ختم نہ ہو دوا جاری رکھیں۔ سیلان الرحم کیلئے یہ پھٹکڑی اور سفید رال ہم وزن کھرل کر کے ایک ماشہ کی خوراک مکھن سے دیں اور سوزاک کیلئے صرف یہ پھٹکڑی ایک ماشہ کچی لسی سے صبح وشام دیں اکسیر ہے۔

(ماسٹر عبدالمجید، فاروق آباد)

ٹائیفائیڈ کا نبوی جڑی بوٹیوں سے علاج

ام احمد

مریض کی قوت مدافعت قائم رکھنے کیلئے اس کی غذا پر خصوصی توجہ دی جائے جو ابال کر چھان کر یا پانی دانہ میں کئی بار پلایا جائے اگر جو کے پانی میں شہد ملا کر پیا جائے تو سب سے بہتر ہے شہد ایک مکمل غذا ہے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے

یہ ایک جراثیمی سوزش ہے جو اس کو پیدا کرنے والے جراثیم Salmonella typhi کی وجہ سے ہوتی ہے پیٹ کی دوسری بیماریوں کی طرح یہ بھی ایک سے دوسرے تک مکھیوں، آلودہ پانی یا بیمار کے جسم سے نکلنے والے جراثیم کے ذریعے پھیلتا ہے۔ گندی خوراک کے ذریعے یہ جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد گندی خوراک کے ذریعے یہ جراثیم جسم میں داخل ہونے کے بعد چھوٹی آنت کے کسی حصہ کو پسند کرکے اپنے تخریبی عمل کا آغاز کرتے ہیں۔ انسانی جسم میں ان جراثیم کے خلاف قوت مدافعت موجود ہوتی ہے اور یہ جس کسی کے جسم میں جاتے ہیں اس میں ہر ایک کو بیمار نہیں کرسکتے۔ اگر ان کی مقدار زیادہ ہو یا مریض کی قوت مدافعت کمزور ہو تو ٹائیفائیڈ بخار کا حملہ ہوجاتا ہے۔ جسم میں داخل ہونے کے ایک ہفتہ سے لیکر تین ہفتوں کے درمیان یہ جراثیم اپنا کام مکمل کرکے اپنی تعداد اتنی زیادہ کرلیتے ہیں مریض کی جسمانی مدافعت کو ختم کرکے باقاعدہ تپ محرقہ کا بیمار بنالیں۔

علامات: پہلا ہفتہ بیماری کی ابتدا تھکن، کمزوری، جسم میں اینٹھن اور شدید سردرد، پیٹ میں بوجھ کی کیفیت، معمولی اسہال اور اس کے ساتھ کبھی قبض، بھوک اڑ جاتی ہے، ناک سے نکسیر بھی آسکتی ہے، اسہال کے ساتھ کبھی کبھی خون بھی شامل ہوجاتا ہے۔ زبان سخت میلی، پیٹ میں ابھارہ، بخار آہستہ آہستہ تیز ہوتے شام کو بڑھ جاتا ہے جو کہ 103F تک چلا جاتا ہے جبکہ صبح کو کم ہوتا ہے لیکن بالکل نارمل نہیں ہوتا دل کی رفتار کم ہونے لگتی ہے اور نبض کی رفتار بھی کم ہوجاتی ہے چہرا بجھا بجھا اور آنکھوں کی چمک جاتی رہتی ہے۔

دوسرا ہفتہ سردرد میں کمی آجاتی ہے لیکن جسم میں کمزور بڑھتی ہے چہرا بے رونق ہوجاتا ہے، تلی بڑھ جاتی ہے، پیٹ کی تکلیف میں اضافہ ہوتا ہے، بلڈ پریشر میں کمی آجاتی ہے مگر نبض کی رفتار تیز معلوم ہوتی ہے۔ اسہال کی شکایت بدستور رہتی ہے بخار حسب سابق شام کو تیز مگر صبح کو کم۔ ساتویں سے دسویں دن کے درمیان پیٹ اور جسم کے اکثر مقامات پر گلابی رنگ کے دانے نمودار ہوتے ہیں

تیسرا ہفتہ: جن کو بیماری کا حملہ شدید ہوا ہو اور انہوں نے ٹھیک سے علاج بھی نہ کروایا ہو اس ہفتے ان کی بیماری کا زور ٹوٹ جاتا ہے جسم پر کمزوری کے آثار نظر آتے ہیں اور اگر ایسا نہ ہو تو خراب حال مریضوں کی آنتوں سے خون آنے لگتا ہے آنتوں میں سوراخ ہوکر جان کو خطرہ لاحق ہوجاتا ہے دماغی حالت خراب ہوسکتی ہے آنتوں میں سوراخ یا جریان خون یا دل کی سوزش موت کا باعث بن جاتے ہیں۔

چوتھا ہفتہ اگر مرض میں پیچیدگیاں زیادہ نہ ہوئی ہوں تو اس ہفتے بخار ٹوٹ جاتا ہے بھوک پھر سے لگنے لگتی ہے زبان صاف ہوجاتی ہے وزن بڑھنے لگتا ہے نبض کی حالت بہتر ہوتی ہے لیکن معمولی چلنے پھرنے سے تیز ہوجاتی ہے دل کی کمزوری یا گردوں پر برے اثرات سے پیروں پر ورم آجاتا ہے خون کی نالیوں میں سوزش کی وجہ سے کسی ورید میں خون جم کر ایک نیا مسئلہ پیدا کردیتا ہے اگر گردے یا پتہ متورم ہوگئے ہوں تو مریض ظاہری طور پر شفایاب ہونے کے باوجود اپنی جسمانی نجاستوں کے ذریعے تپ محرقہ یا ٹائیفائیڈ بخار کے جراثیم خارج کرتا رہتا ہے اور دوسروں کیلئے خطرے کا باعث بن جاتا ہے جن مریضوں کو بیماری کے دوران غذا کم دی گئی ہو یا ان کو دواؤں کی مقدار ضرورت سے کم کردی گئی ہو تو 12-9 دن کے بعد پھر سے بخار چڑھ جاتا ہے اور سارا قصہ از سر نو شروع ہوجاتا ہے۔

تشخیص: برطانوی ماہرین کا اندازہ ہے کہ 84 فیصد مریضوں کی علامات کی بنا پر تشخیص کی جاسکتی ہے چونکہ یہ بیماری خطرناک اور علاج کیلئے معمول سے زیادہ تردد کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے تشخیص کے ساتھ ساتھ ایسے ٹیسٹ بھی کرنے ضروری ہیں جن سے مریض کی بیماری کی نوعیت یقینی ہوجائے۔ TLC&DLC خون میں موجود سفید دانے بیماریوں کی تشخیص میں اہم مقام رکھتے ہیں۔ ان کی مجموعی تعداد اور ان کی مختلف قسموں کا تناسب بیماریوں کی تشخیص میں مددگار ہوتا ہے۔

علاج: طب جدید میں اس کا علاج اینٹی بایوٹک ادویات سے کیا جاتا ہے بخار کی شدت توڑنے کیلئے اسپرین وغیرہ دی جاتی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے بخار کو جہنم کی آگ قرار دیکر فرمایا کہ اسے پانی سے ٹھنڈا کرو، تیز بخار کیلئے مریض کے جسم پر پانی پھیرا جائے کپڑے کو پانی میں تر کرکے ماتھے پر اور پیروں پر بار بار پھیرنے سے بخار کی شدت کم ہوجاتی ہے بخار اگر زیادہ ہو اور موسم سرد نہ ہو تو یہی کپڑا بدن پر بھی پھیرا جائے۔

مریض کی قوت مدافعت قائم رکھنے کیلئے اس کی غذا پر خصوصی توجہ دی جائے جو ابال کر چھان کر یا پانی دانہ میں کئی بار پلایا جائے اگر جو کے پانی میں شہد ملا کر پیا جائے تو سب سے بہتر ہے شہد ایک مکمل غذا ہے جسم کی قوت مدافعت میں اضافہ کرتا ہے شہد مکمل طور پر جراثیم کش ہے اسے پلانے سے پیٹ کے زخم مندمل ہوتے ہیں۔ شہد پینے والوں کی آنتوں میں سوراخ نہیں ہوتا دل اور نبض کی کمزوری دور کرنے کیلئے شہد ایک مقوی دوا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار کے علاج کا بنیادی اصول یہ ہے کہ مریض کو ایسی غذائیں دی جائیں جن میں بھوک کم از کم ہو، تاکہ ہضم ہونے کے بعد وہ آنتوں پر وزن نہ ڈالیں کیونکہ ایسا ہونے سے آنتوں کے زخم پھٹ سکتے ہیں یا ان میں سوراخ ہوسکتا ہے اس لیے گوشت کھانا سب سے آسان گوشت کی یخنی یا باریک کرکے مصالحوں کے بغیر قیمہ بنا کر دیا جائے۔ قسط شیریں کو جراثیم کے ہلاک کرنے اور سوزشوں کے خلاف جسم کی قوت مدافعت بڑھانے میں کمال حاصل ہے۔

ڈاکٹر غزنوی کہتے ہیں کہ ہم نے ٹائیفائیڈ بخار کے مریضوں کو قسط شیریں 80 گرام برگ مہندی 20 گرام پیس کر ملا کر چھوٹا چمچ صبح و شام دیا ہر ایک مریض کو ایک ہفتہ میں شفایاب ہوگیا۔ اگر ایک ہفتہ میں شفایابی نہ ہو تو علاج کو چند روز ماہنامہ عبقری کی یاقوتی جاری رکھی جائے۔ شہد بکثرت استعمال کیا جائے کیونکہ شہد ہر بیماری میں شفاء کا مظہر ہے۔

پیدائش میں آسانی کیلئے

عورت کو جیسے ہی تکلیف شروع ہو اس عورت کا شوہر یا اس کا محرم مرد اس کے پاس ہو۔ کورائی کا پیالہ لے کر داڑھی کے چند بال پیالے میں ڈبو دیں اور درود ابراہیمی 100 دفعہ پڑھنے ہیں پھر اس پانی میں پھونک مارنی ہے اور وہی پانی خاتون کو پلا دیں اور پانی کے چھینٹے اس عورت کے پیٹ پر چھڑک دیں۔ ولادت نہایت آسانی اور نارمل طریقے سے ہوگی۔

(ڈاکٹر غزالہ حمید)

(ع،م چوہدری)

درود شریف ابدی خوشیوں کا راز

اگر کوئی شخص عوام الناس میں اپنی مقبولیت یا کسی کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنے کا خواہش مند ہو تو یا بیوی اپنے خاوند کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا چاہتی ہو تو اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ کامیابی ہو گی۔

اولاد کو فرمانبردار بنانے کیلئے

اگر کوئی شخص چاہے کہ اس کی اولاد اسکی تابعداری کرے تو اسے چاہیے کہ نماز جمعہ کے بعد اس درود شریف کو 100 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ اولاد تاحیات مطیع وفرمانبردار رہے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

"اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَاَزْوَاجِہٖ اُمَّھَاتِ الْمُؤْمِنِیْنَ وَذُرِّیَّتِہٖ وَاَھْلِ بَیْتِہٖ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبْرَاھِیْمَ وَاٰلِ اِبْرَاھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌ ط

(خزینہ درود شریف ص نمبر 304)

رشتہ داروں اور ہمسایوں میں عزت پانے کیلئے

جو شخص اس درود شریف کو کثرت سے پڑھتا رہے گا اسے اپنی قوم، رشتہ داروں اور ہمسایوں میں بے پناہ عزت اور شہرت ملے گی اور اگر یہ درود پاک پڑھ کر کسی حاکم یا آفیسر کے سامنے جائے تو وہ اس کی عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلَیْھِمْ صَلٰوۃً دَائِمَۃً مُّسْتَمِرَّ ۃَ الدَّوَامِ عَلٰی مَرِّ اللَّیَالِیْ وَالْاَیَّامِ مُتَّصِلَۃَ الدَّ وَامِ لاَ انْقِضَاءَ لَھَا وَلاَ انْصِرَامَ عَلٰی مَرِّ اللَّیَالِیْ وَالْاَ یَّا مِ عَدَدَ کُلِّ وَابِلٍ وَّ طَلٍّ ط (گلدستہ درود شریف صفحہ نمبر 187-188)

شفائے امراض اور کشف مہمات کیلئے

صاحب مطالع المرات فرماتے ہیں کہ روایت ہے کہ ایک شخص کی کشتی بھنور میں پھنس گئی۔ اس نے چند بار اس دورِ معظم کو پڑھا اور رحاء الرحمۃ کی تکرار کی یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ نے کشتی کو بھنور سے نجات دے دی۔ شفاء امراض، حلِ مشکلات اور کشف مہمات کے لیے یہ درود پاک اکسیر الاثر ہے۔ 41 مرتبہ روزانہ یا 121 یا 313 مرتبہ 40 دن تک پڑھنے سے بفضلہ ہر مشکل آسان ہو جاتی ہے اور اگر مریض کو لکھ کر پلایا جائے یا اس کے سامنے بیٹھ کر 21 مرتبہ بہ تصور وخیال پڑھ کر اس پر دم کیا جائے۔ حاء الرحمۃ کو زیادہ تکرار کرنا چاہیے تو اس سے ان شاء اللہ چند یوم میں مریض صحت یاب ہو جائے گا۔ درود پاک یہ ہے:

اَلّٰلھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ حَاءِ الرَّحْمَۃِ وَمِیْمِیِ الْمُلْکِ وَ دَالِ الدَّوَامِ السَّیِّدِ الْکَامِلِ الْفَاتِحِ الْخَاتِمِ عَدَدَ مَا فِیْ عِلْمِکَ کَائِنٌ اَوْ قَدْ کَانَ کُلَّمَا ذَکَرَکَ وَ ذَکَرَہُ الذَّاکِرُوْنَ وَ کُلَّمَا غَفَلَ عَنْ ذِکْرِکَ وَ ذِکْرِہِ الْغَافِلُوْنَ صَلٰوۃً دَائِمَۃً بِدَوَامِکَ بَاقِیَۃً بِبَقَائِکَ لَا مُنْتَھٰی لَھَادُوْنَ عِلْمِکَ اِنَّکَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

(شرح دلائل الخیرات صفحہ نمبر 348)

اگر کان میں درد ہو!

حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا کہ اگر کسی کے کان میں گرانی (یا درد) ہو تو وہ اس درود شریف کو پڑھے۔ اس کے ثواب اور اجر کے علاوہ بیماری سے بھی نجات مل جائے گی۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ فِی الْاَوَّلِیْنَ وَالْاٰخِرِیْنَ وَ فِی الْمَلَاءِ الْاَعْلٰی اِلٰی یَوْمِ الدِّیْنِ ط (شفاء القلوب صفحہ نمبر 281)

محبت پیدا کرنے کیلئے

اگر کوئی شخص عوام الناس میں اپنی مقبولیت یا کسی کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنے کا خواہش مند ہو یا بیوی اپنے خاوند کے دل میں اپنی محبت پیدا کرنا چاہتی ہو تو اس درود شریف کو روزانہ ۱۲۱مرتبہ پڑھے۔ ان شاء اللہ کامیابی ہو گی۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تُکْرِمُ بِھَا مَثْوَاہُ وَ تُشَرِّفُ بِھَا عُقْبَاہُ وَتُبَلِّغُ بِھَا یَوْمَ الْقِیٰمَۃِ مُنَا ہُ وَ رِضَا ہُ ط ھٰذِہِ الصَّلٰوۃُ تَعْظِیْمًا لِحَقِّکَ یَا سَیِّدِنَا مُحَمَّدُ.

اگر کسی پر ناحق الزام لگ جائے تو

اگر کسی پر ناحق الزام لگ جائے تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو 111 مرتبہ گیارہ دن تک پڑھے انشاء اللہ وہ الزام سے بری ہو جائے گا اور ناحق الزام لگانے والا نقصان اٹھائے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفْضَلِ مَمْدُوْحٍ م بِقَوْلِکَ وَ اَشْرَفِ دَاعٍ لِّلْاِعْتِصَامِ بِحَبْلِکَ وَ خَاتَمِ اَنْبِیَآئِکَ وَ رُسُلِکَ صَلٰوۃً تُبَلِّغُنَا فِی الدَّارَیْنِ عَمِیْمَ فَضْلِکَ وَ کَرَامَۃِ رِضْوَانِکَ وَ وَصْلِکَ (خزینہ درود شریف صفحہ نمبر 265)

وساوس شیطانی سے محفوظ رہنے کیلئے

اگر کوئی شخص اس درود شریف کو روزانہ 41 مرتبہ پڑھے اور اس پر مداومت کرے تو وہ شرِ دشمنان سے محفوظ رہے گا۔ خطراتِ نفسانی اور وساوسِ شیطانی کے اثر سے محفوظ رہے گا۔ اخلاق رذیلہ سے بچنے کے لیے بھی یہ درود شریف بہت عمدہ ہے۔ درود پاک یہ ہے۔ **اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِہِ الطَّیِّبِیْنَ الْکِرَامِ صَلٰوۃً مَوْصُوْلَۃً دَائِمَۃَ الْاِتِّصَالِ بِدَوَامِ ذِی الْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ** (شرح دلائل الخیرات)

بڑے لوگوں کی بڑی باتیں

☚ تمہارا چال چلن اس بات سے معلوم ہوسکتا ہے کہ تم کس چیز کو دیکھ کر خوش ہورہے ہو۔ ☚ عورت کی ہاں اور نہ میں اتنا قرب ہوتا ہے کہ ان کے درمیان سوئی بھی نہیں سماسکتی۔ ☚ میگزین آدھی دنیا کو یہ تو بتاتے ہیں کہ باقی دنیا کس طرح زندگی بسر کر رہی ہے مگر یہ نہیں بتاتے کہ وہ ایسی زندگی کیوں گزار رہی ہے۔ ☚ دنیا میں سب سے بڑی مصیبت یہ ہے کہ بے وقوف یقین اور عقلمند شک وشبے میں گھرے رہتے ہیں۔ ☚ برداشت عقلمند آدمی کا وہ صبر ہے جس کا مظاہرہ وہ جاہل کی باتیں سننے کے وقت کرتا ہے۔ ☚ بیمار ہونے پر اپنے دشمنوں کو معاف کردیجیے تاکہ آپ صحت مند ہو جائیں۔ **(محمد اکمل میلسی)**

ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند متوجہ ہوں

عبقری کی آزمودہ اور پرتاثیر ادویات معیار اور اعتماد میں اپنی مثال آپ ہیں جو خالص اور قیمتی اجزاء کیساتھ نہایت محنت کیساتھ محدود مقدار میں تیار کی جاتی ہیں۔ قارئین کا پرجوش اصرار ہے کہ عبقری کی ادویات کی ایجنسی ہر شہر میں ہو تاکہ خریدنے میں آسانی ہو اس لیے ادویات کی ایجنسی کے خواہشمند حضرات عبقری کے فون نمبروں پر رابطہ کریں۔

(پہلے آئیں پہلے پائیں) (ادارہ)

آداب زندگی

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ فرماتے ہیں کہ میں اس عظیم رب سے بخشش مانگتا ہوں جس کے سوا کوئی معبود نہیں وہی زندہ اور تھامنے والا ہے اور میں اسی کے سامنے توبہ کرتا ہوں۔

یہ تین دفعہ کہہ لے اللہ تعالیٰ اس کے تمام گناہ معاف کردیتے ہیں خواہ سمندر کی جھاگ کی مثل ہی کیوں نہ ہوں۔''ابوقلابہ رحمتہ اللہ علیہ کہتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے جب ابلیس کو ملعون قرار دیا تو اس نے مہلت مانگی۔ اسے مہلت دیدی گئی تو کہنے لگا تیری عزت کی قسم میں تیرے بندے کے سینے سے نہیں نکلوں گا حتیٰ کہ اس کی جان نکل جائے۔ اللہ تعالیٰ نے فرمایا مجھے اپنی عزت وجلال کی قسم میں اپنے بندوں کیلئے توبہ عام کردوں گا حتیٰ کہ انہیں موت آجائے۔ اللہ تعالیٰ کی اپنے بندوں پر رحمت تو دیکھو کہ گناہ کے بعد انہیں مومنین کے لقب سے ذکر فرماتے ہیں جیسا کہ ارشاد باری تعالیٰ ہے:''اے ایمان والو! تم سب اللہ تعالیٰ کے سامنے توبہ کروتا کہ تم فلاح پاؤ''اور توبہ کرلینے کے بعد انہیں محبوب قرار دیا جیسا کہ قرآن کریم میں اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:''یقیناً اللہ تعالیٰ محبت رکھتے ہیں توبہ کرنے والوں سے اور محبت رکھتے ہیں پاک صاف رہنے والوں سے۔''

نیک کام برائی کو مٹادیتے ہیں' حضورﷺ کی حدیث مبارکہ ہے اَلتَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ کَمَنْ لَاذَنْبَ لَہٗ گناہ سے توبہ کرنیوالا یوں ہوجاتا ہے جیسے اس نے کبھی گناہ کیا ہی نہیں)۔ حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے ایک شخص نے سوال کیا کہ مجھ سے گناہ سرزرد ہوگیا۔ آپؓ نے فرمایا توبہ کرلو پھر گناہ نہ کرنا۔ سائل نے کہا میں توبہ کرنے کے بعد پھر گناہ کرچکا ہوں فرمایا پھر توبہ کرلو آئندہ گناہ نہ کرنا۔ سائل پوچھنے لگا کب تک؟ فرمایا اس وقت تک کہ شیطان تھک جائے۔

حضرت مجاہد رحمتہ اللہ علیہ ہیں کہ:''توبہ جس کا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمہ ہے وہ ان لوگوں کی توبہ ہے جو جہالت سے کوئی گناہ کر بیٹھتے ہیں اس آیت میں جہالت کا قصد مراد ہے کہ''ترجمہ: (وہ لوگ) پھر قریب ہی وقت میں توبہ کرلیتے ہیں۔(النساء 17)'' ہر موقع اور ہر وقت میں جو موت سے پہلے ہے قریب کہلاتا ہے۔ حضرت ابوہریرہؓ حضورﷺ سے روایت نقل کرتے ہیں کہ بندہ کوئی گناہ کرتا ہے اور پھر کہتا ہے پروردگار مجھ سے گناہ ہوگیا ہے معاف فرما تو اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں میرے بندے نے گناہ کیا ہے اور وہ یقین رکھتا ہے کہ اس کا پروردگار ہے جو گناہوں کی مغفرت کرتا ہے اور اس پر پکڑتا بھی ہے سو میں نے اپنے بندے کی مغفرت کردی۔

(محمد جمیل خان' راولپنڈی)

(بیماریوں سے محفوظ رہنے اور لمبی عمر پانے کا راز)

جب جڑی بوٹیاں اور قدرتی خوشبودار گھاس اُگتا ہے تو صحرا میں بھادوں کا گھی مشہور ہوتا ہے کیونکہ ساون کی بارشوں کی وجہ سے بھادوں میں جڑی بوٹیاں کھا کر جو دودھ ہوتا ہے اور اس سے جو گھی ملتا ہے وہ 4-5 سال رکھیں تو نہ ذائقہ خراب نہ رنگت میں فرق۔ حتیٰ کہ تجربات میں جو بھادوں کا گھی ایک ماہ کھالے اس کی جوانی، طاقت، نگاہ یادداشت اور جسم کی تمام کھوئی قوتیں واپس آجاتی ہیں۔ یہاں تک کہ جس رنگ کی بوٹی ہوتی ہے۔ گائے کا دودھ اسی رنگ کا ہوتا ہے۔ ایک بوٹی ہوتی ہے جس کو کھانے سے گائے سرخ رنگ کا دودھ دیتی ہے پھر مکھن سرخ رنگ کا ہوتا ہے اور گھی بھی سرخ رنگ کا جیسے خون جما ہوا ہے۔ اسی طرح خس کو کھا کر گھی میں بھی خس کی خوشبو آتی ہے۔ الغرض جو بوٹی گائے کھاتی ہے وہی گھی ملتا ہے بھیڑ اور بھینس کے گھی میں دانہ ہوتا ہے بکری اور گائے کے گھی میں دانہ نہیں ہوتا۔ قارئین فطری زندگی کو آزمائیں فطری زندگی کی طرف آئیں۔ بیمار ہوکر پرہیز کیا تو کیا۔ اس سے پہلے ہی فطری زندگی کی طرف آئیں اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ آیئے ایک دیسی گھی کا گر بتاتا ہوں پھر اس کا فائدہ دیکھیں اور کمال آزمائیں۔ دیسی گھی ایک کلو سوجی 1/2 کلو میں بھون لیں۔ حسب ذائقہ چینی ملا کر اسمیں سونف ایک پاؤ بڑی الائچی ایک پاؤ۔ چھوٹی الائچی ایک پاؤ۔ تینوں چیزیں باریک پیس کر اس میں ملا کر محفوظ رکھیں۔ یہ ایک چمچ صبح وشام نیم گرم دودھ سے لیں۔ دماغی کمزوری، یاداشت، اعصابی کمزوری' عینک اتارنے، جسم کی بے طاقتی' پٹھوں اور جسم کی کمزوری اور کھچاؤ، جوڑوں کے درد، کمر کے درد، مردانہ خاص کی کمزوری، عورتوں کے اندرونی امراض کے لیے انتہائی طاقت ور اور کراماتی تحفہ ہے۔ یہ تحفہ دراصل مجھے ایک سو سالہ صحرائی بابے نے دیا تھا۔ بقول اس بابے کے میری زندگی کا راز ہے اور میری صحت اور طاقت کا راز ہے جو مجھے موروثی ملا ہے۔ آج تک خطا نہیں گیا۔

(بقیہ: مراقبے کی طاقت وافادیت)

کے ہیرے جواہرات بھی موجود ہیں جس کو جو چاہے حاصل کرلے یہ اپنی اپنی مرضی ہے۔

اگر آپ عام زندگی گزارنا چاہیں تو کوئی آپ کو روک نہیں سکتا۔ آپ کی زندگی میں وہی کچھ ہوتا رہے گا جو اب تک نہیں ہوتا آرہا ہے۔ لیکن اگر آپ زندگی سے صحیح لطف ومسرت کشید کرنا چاہیں تو مراقبہ سے فائدہ اٹھائیں۔

علامہ اقبال فرماتے ہیں:

تو ہی ناداں' چند کلیوں پر قناعت کرگیا
ورنہ گلشن میں علاج تنگیٔ داماں بھی ہے

پہلا مصرعہ سطحی زندگیوں کی کمیوں اور دوسرا مراقبہ زندگی کے فائدوں کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

(بقیہ: روحانی محفل سے گھریلو الجھنوں کا خاتمہ)

حضرت روحانی محفل اور آپکی کی تعلیمات کی روشنی میں بندہ کے بہت سے جسمانی، روحانی اور گھریلو مسائل حل ہوئے ہیں۔ قرضوں کی ادائیگی کا اللہ تعالیٰ نے غیبی طور پر انتظام کردیا ہے۔ الحمدللہ آپ کی دعاؤں سے سنت کی پابندی کرنے کا مکمل اہتمام کرتا ہوں۔ اللہ سے دعا ہے کہ وہ آپ کی عمر، علم، حلم میں اپنی شایان شان ترقی اور برکتیں نصیب فرمائے۔ **(امتیاز احمد میلسی)**

اقوال زریں

☆ جو لوگ دکھی انسانیت کی خدمت کرتے ہیں اللہ ان کے دکھ دور کرتا ہے' حقیقت پسند لوگ کبھی شرمندہ نہیں ہوتے۔

☆ کسی کو حقیر نہ جانو ہوسکتا ہے وہ تم سے زیادہ اللہ کے قریب ہو۔

☆ کوئی شیشہ انسان کی اتنی حقیقی تصویر پیش نہیں کرسکتا جتنی اس کی بات چیت اس کی تصویر پیش کرتی ہے۔

☆ موتی کیچڑ میں گرجائے تو بھی قیمتی ہے دھواں آسمان پر چڑھ جائے تو بھی بے قیمت ہے۔

☆ دو بھائیوں میں صلح کرادینا نماز' روزہ اور صدقے سے بڑی نیکی ہے۔

☆ جب تک بھوک سے بے تاب نہ ہوجاؤ تب تک کچھ نہ کھاؤ۔

☆ لوگوں کے آگے جھکنے سے ان سے مایوس ہونا اچھا ہے۔

☆ صحیح معنوں میں آزاد وہ ہے جو خواہش کا غلام نہ ہو۔

☆ اصل کمال علم اور عمل دونوں کو جمع کرنے میں ہے۔

☆ موت کو یاد رکھنا نفس کی تمام بیماریوں کا علاج ہے۔

☆ وقت کی قدر کرنے والے کبھی نہیں پچھتاتے۔

☆ کسی کا دل کبھی نہ دکھاؤ کیونکہ دلوں میں اللہ تعالیٰ رہتے ہیں۔

☆ تعصب کا جنم جہالت کی گود میں ہوتا ہے۔

☆ سورج کہلانے کا شوق ہو تو روشنی پیدا کرو۔

☆ آسمان کا بہترین اور آخری تحفہ ماں ہے۔

☆ کردار انسان کا وہ حسن ہے جسے زوال نہیں۔

☆ چاقو انگلی کاٹتا ہے قلم نہیں تراشتا۔

☆ زندگی کی کامیابی سچائی میں ہے۔ **(احمد رضا جمیل)**

ہچکی کا علاج

معدے کی خشکی کی وجہ سے ہوتی ہے یہ الٹی کی ایک قسم ہے جسے الٹی روکنے والی کسی بھی دوا سے روکا جاسکتا ہے ایک تولہ بڑی الائچی بمع چھلکے سمیت کوٹ کر آدھا پاؤ پانی میں جوش دیں آدھا رہنے پر اتارلیں سرد ہونے پر پلائیں بفضلہ تعالیٰ حلق سے اترتے ہی ہچکی بند ہوجائے گی۔ **(ریحان یوسف)**

آنکھ دکھنے کیلئے

اَللّٰھُمَّ مَتِّعْنِیْ بَصَرِیْ وَاجْعَلْہُ الْوَارِثَ وَاَرِنِیْ فِی الْعَدُوِّ ثَارِیْ وَانْصُرْنِیْ عَلٰی مَنْ ظَلَمَنِیْ

(اے اللہ میری نگاہ کو قائم رکھنا اور اسے میرے بعد بھی باقی رکھنا اور میرے دشمن سے میرا بدلہ مجھے دکھلانا اور مجھے اس پر غلبہ عطا کرنا جو مجھ پر ظلم کرے) ہر نماز کے بعد 7 بار پڑھیں

(والدہ محمد قاسم، راولپنڈی)

فرمان نبویؐ: انسان بوڑھا ہوجاتا ہے لیکن دو چیزیں جوان ہوجاتی ہیں حرص اور دولت کی محبت۔